

## ブルーベリーが健康的な老化を促進する可能性

[FreshFruitPortal](#) 2025年3月21日

米国臨床栄養学ジャーナル(The American Journal of Clinical Nutrition)に掲載された最近の研究で、ブルーベリーやその他のフラボノイドが豊富な食品の摂取が、メンタルヘルスの低下リスクの軽減等、健康的な老化を助ける可能性があることがわかった。

クイーンズ大学ベルファスト(英国・北アイルランド)、エディンバラ大学(オーストラリア・パース)、ハーバード大学T.H.チャン公衆衛生大学院(米国マサチューセッツ州ボストン)及びラッシュ大学医療センター(同イリノイ州シカゴ)の研究者達が主導したこの研究は、フラボノイドやブルーベリー等フラボノイドが豊富な食品の摂取と、健康的な老化の3つの指標(フレイル、身体機能の障害、メンタルヘルスの低下)との関連を強調している。

この調査には8万5千人以上の60歳以上の男女が参加し、ブルーベリー、イチゴ、リンゴ、オレンジ、お茶が健康的な老化を促進することが示された。

クイーンズ大学ベルファストと(学内組織の)世界食料安全保障研究所で栄養学及び予防医学の座長と学際的研究の責任者を務めるエディン・キャンディ博士は、「公衆衛生の観点からは、フラボノイドが豊富な食品を1日3単位(サービング)増やすという、控えめで達成可能な調整により、女性では健康的な老化指標全体の6~11%のリスク低下に、男性ではメンタルヘルスの悪化リスクの15%の低下につながった」と述べている。

研究者らは、「看護師健康研究」(NHS)と「医療従事者追跡調査」(HPFS)という全米を対象とした2つの前向きコホート研究のデータを用いた。この研究では、6万2,743人の女性を1990年から2014年までと、2万3,687人の男性を2006年から2018年まで追跡し、60歳以上に達した時点のデータを含めた。食事によるフラボノイド摂取量は、被験者が調査への参加を開始した時及びNHSでは24年間、HPFSでは12年にわたり4年ごとに収集された食物頻度アンケートから計算された。

参加者には4年ごとに、疲労、筋力低下、有酸素能力の低下、慢性疾患の存在、体重減少等、フレイル(加齢に伴う心身の衰え)に関連する状態を評価するための健康調査も実施した。身体的な障害は、中等度及び高強度の様々な活動を行う際の身体的制限に関連する質問に基づいて評価された。メンタルヘルスは、疫学研究センター抑うつ尺度(CES-D)と高齢者用抑うつ尺度(GDS)の質問を使用して評価及び点数化された。

NHSではフラボノイド総摂取量について、それが多いグループでは最も少ないグループと比較して、フレイルのリスクが15%低く、身体機能障害を発症するリスクが12%低く、メンタルヘルスが悪化するリスクが12%低いことと関連付けられた。これらのリスクの低下は、特定の食品や飲料(お茶、赤ワイン、リンゴ、ブルーベリー、オレンジ)の習慣的な摂取量の多さとも関連していた。

HPFSの男性では、お茶とブルーベリーの摂取量の多さと赤ワインの適度な摂取が、メンタルヘルスが悪化するリスクの低下と関連していた。ただし、フラボノイドが豊富な他の食品の平均摂取量と、フレイルまたは身体機能障害との間に関連性はなかった。

研究者たちはまた、フラボノイドが豊富な食品の消費の減少による変化を調べた。NHSでは、お茶、ブルーベリー、リンゴの摂取量の最も大きな減少は、フレイルを発症するリスクがそれぞれ7%、31%、16%高いことと関連していた。ブルーベリーの摂取量を1日当たり0.5サービング増やすと、フレイルのリスクが12%低下した。

この研究の限界は、大部分が白人の中年以上の男女のみに焦点を当てていることである。フラボノイドが豊富な食品のより幅広い摂取について多様な集団を対象とした今後の研究が必要である。

この研究は、ブルーベリーのようなフラボノイドが豊富な食品の生涯にわたる摂取が健康的な食事の重要な部分であることの証拠の増加に貢献している。キャンディ博士は、「我々の調査結果は、食事の少しの変更が全体的な生活の質に影響を与え、健康的な老化に貢献する可能性を強調している」と説明した。