

# 野菜食べる人より健康に

## 弘大とカゴメ研究 肌色素 岩木健診で調査

野菜を多く食べる人ほど、皮膚に含まれる野菜の色素「カロテノイド」が多く、体格や血圧、血糖値などの健康指数が良いことが、弘前大学と食品メーカー「カゴメ」(本社名古屋市)の共同研究で分かった。同大が弘前市岩木地区で実施している岩木健康増進プロジェクト健診(岩木健診)

の結果を基に解析した。担当者は「カロテノイド測定を健康診断に取り入れることで、生活習慣病の予防や健康増進に役立てられるのではないか」と提案している。

調査は2018年の岩木健診を受診した1056人のうち、重い疾患がある人を除いた811人(男性340人、女性471人)を対象に実施。日常生活での野菜摂取量などを聞き取った上で、肥満の目安の体格指数(BMI)や血圧、血管の状態、血糖値、善玉コレステロールなどを測定した。

カゴメが開発した専用機器で皮膚のカロテノイド量を測ったところ、カロテノイドが多い人ほど、野菜摂取量が多い傾向が示された。また、カロテノイド量が多い人は、男女ともBMIや、血糖値を下げるホルモン「インスリン」の効き具合が良く、特に女性では血圧、善玉コレステロールの数値も良かった。

同大の伊東健教授(野菜生命科学講座)は「野菜を食べることが健康増進につながる」と科学的データであらためて示された。国

が推奨する野菜摂取量(1日350g以上)を達成するためにも、カロテノイド測定を健診などに取り入れることは有効ではないかと話し「カロテノイドなどの野菜成分がどう体に作用するか、そのメカニズムの解明が今後の課題」と語った。

弘大とカゴメは18年、共同研究講座「野菜生命科学講座」を開設し、野菜摂取と健康との関係を明らかにする研究に取り組んでいる。(菊谷賢)

**Q** カロテノイド 野菜(特に緑黄色野菜)や果実に広く含まれる、赤や橙(だいだい)、黄色の色素。ニンジンなどの緑黄色野菜に豊富なβ-カロテンやルテイン、トマト・スイカの赤い色素であるリコピン、温州ミカンのβ-クリプトキサンチンなどがその代表。摂取することで体内に吸収され、皮膚にも蓄積することが分かっている。抗酸化作用があることから、その積極的な摂取による健康効果が期待されている。

研究内容は6月、医学雑誌「Nutrients」に、オンラインで掲載された。