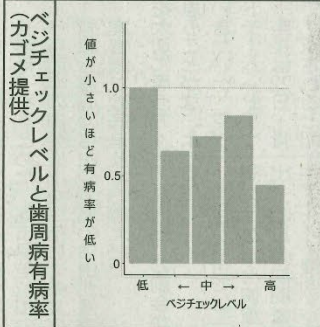


カゴメと弘大、ベジチェックと岩木健診活用し共同研究

野菜積極摂取 歯周病予防に



ベジチェック®を測定した2022年の
岩木健診(弘前大学提供)

健康寿命延伸へ期待



山内 俊敬
山内 俊敬
研究員

ベジチェックは皮膚に蓄積されたカロテノイド量を測定指標とし、センサーに手のひらを短時間当てるだけで野菜摂取レベルと推定野菜摂取量をほじき出す。野菜摂取レベルを120段階(0・1・2・3・4・5・6・7・8・9・10・11・12・13・14・15・16・17・18・19・20)で数値化。目標値を7・0・8・0としている。

歯の健康は生活の質(QOL)の維持に重要で、循環器疾患や認知症の主要なリスク要因としても知られている。歯を失う原因として最も多いのが歯周病。日本人成人の約半数が罹患していると言われ、口腔内の細菌バランスの乱れがリスク因子の一つと指摘されて

いる。同社は岩木健診のビッグデータを活用した解析で、「野菜摂取量の多い人は口腔内の細菌バランスが良好」という結果を報告。次に、皮膚や血中に含まれるカロテノイド量と歯周病との関連に着目した。

共同研究では、2022年の岩木健診で歯のかみ合わせが良好な市民456人(男4割、女6割)を対象に、ベジチェックに加え、血液中の各カロテノイド(βカロテン、リコピンなど)濃度を測定して評価。対象者をベジチェックのレベル別に五つのグループに分け、因果関係の推定に用いられる手法などで歯周病の有病率との関連を解析した。歯周病の有無は、歯周ポケットの深さ4mm以上を基準とした。

解析の結果、ベジチェックの数値が高いグループ(中央値が野菜摂取レベル7・1)は、低いグループ(同3・7)よりも有病率が低かった。血中の各カロテノイド濃度では、ルテインとリコピンの濃度が高いグループで有病率が低いことが明らかとなった。さらに、生体内のカロテノイドが口腔内の炎症と細菌バランスの乱れを抑制し、歯周病を予防する可能性があることが示された。

弘前大COI-NEXT拠点長の村下公一副学長は「歯の健康に関する研究が世界中で進められている中、『野菜をたくさん食べよう』という成果を出せたことは大変喜ばしく、県民の皆さんの健康増進に役立つものと期待される」と述べた。

研究成果は今年1月28日、栄養学の国際学術誌「Nutrition Journal」に掲載された。