

V-3

スパイス・香辛料の抗酸化作用と食事形態の工夫による 疾患予防の可能性について

○長尾 陸¹⁾，君塚 裕康²⁾

1) 東京慈恵会医科大学附属病院， 2) 横浜市立大学

【目的】

近年は様々な分野でグローバル化が進んでいるが、それは食においても例外ではない。日本人の食事形態は多様化してきており、それに伴いがんや心筋梗塞、脳卒中、生活習慣病などの食生活に関連した疾患が増加し、その関連性の有無が注目されてきている。現在、様々な疾患の治療における食事指導の必要性が謳われてきているが、日常生活の中で患者が指導内容に即した食生活を送っているとは言いがたいのが現状である。我々は今回、様々な疾患予防の基本となる抗酸化作用を有する物質に着目したほか、アドヒアランスを向上させる食事形態について考察することで、今後の食事指導の可能性について検討した。

【方法】

抗酸化作用を有する物質として、COX-2 活性を抑制する物質と PPAR 活性の高い物質に着目した。その上で、元来抗酸化作用を有すると言われてきたスパイス・香辛料の中で、過去の報告から効果的と考えられる組み合わせを検討した。その後、その組み合わせを用いて作られた食事を「味覚」の観点からも検討し、アドヒアランス向上を実現する食事形態について考察した。

【結果】

抗酸化作用を有するスパイス・香辛料の中でも、分子レベルで COX-2 活性抑制・PPAR 活性を見ると有意な差を示すものが認められた。その上で、それぞれの物質を有効に使用できる食事形態について検討したところ、味覚向上の観点から一般的に使用されるスパイス・香辛料と抗酸化作用を有するものの多くが共通であることが示唆された。

【結論】

今回の検討から、食事指導におけるアドヒアランス低下の一因となっている「味覚」を改善するうえでも、様々な疾患予防の基本となる抗酸化作用を有する物質の摂取を促進するうえでも、スパイス・香辛料を使用した食事形態が有効である可能性が示された。今回は、スパイス・香辛料を中心に検討したが、これに加えて食品の持つ栄養素の概念を加えることで、さらなる疾患予防につながる事が考えられる。