

## 乳製品を用いたクルクミンの腸管吸収率向上への取り組み

長尾 陸<sup>1)</sup>、君塚裕康<sup>2)</sup>、水野仁輔<sup>3)</sup>、石川義弘<sup>2)</sup>

1) 東京慈恵会医科大学附属病院 2) 横浜市立大学 3) カレー研究家

### 【目的】

抗酸化作用を有するクルクミンは、ターメリックの主成分であり、インドの伝統医学であるアーユルヴェーダでは長年にわたり自然療法的一种として使用されてきた。西洋医学発展後も、クルクミンの持つ抗酸化作用を中心とした作用についての報告は、*in vitro* では多く認められている。一方、クルクミンは長年、腸管吸収率が低いことが問題点としてあげられていたため、生体内への吸収率をいかに向上させるかが課題であった。そこで我々は、クルクミンの腸管吸収率を上げる方法として、同時摂取により吸収率を向上させられる物質を過去の報告を参考に抽出し、ターメリックの効率的な摂取方法について検討した。

### 【方法】

過去の報告をもとに、クルクミンの腸管吸収率を改善させ得る成分を検討し、日本人の食生活文化に合わせた有効な摂取方法を考察した。今回は、同時摂取により吸収率を向上させると言われている物質の中から、若年層から高齢層まで幅広く摂取する物質として乳製品を選出した。

本邦では、食事における乳製品の摂取のほか、近年は様々なカフェの浸透もあり、食事時間以外に飲料物としての乳製品を摂取する頻度が高くなってきている。そこで、ターメリックの有効成分であるクルクミンを現在の日本人の生活の中に違和感なく取り込める一つの方法として、食事として摂取するのではなく、飲料物として摂取することが有用と考えた。これより、日常生活の中で気兼ねなく摂取できるターメリックラテの開発を検討した。

### 【結論】

乳製品との同時摂取により効能を高めるだけではなく、ヒトの味覚の観点からも好影響を与えるターメリックラテの研究を行った。クルクミンの腸管吸収率に関する文献は年々更新されており、現在では乳製品の中でもその種類により吸収率に差が認められることがわかってきている。今後もクルクミンの腸管吸収率を向上させる組み合わせで、日本人の生活に適合する摂取方法を検討していくことが、その効能を十分に活用することにつながっていくであろう。