



ワイルドブルーベリー研究チームの報告

若者と子供の気分向上に影響

メイン州ポートランド、2017年2月21日

イギリスの雑誌 *Nutrients* の最新号で、若者や子供がフラボノイドを豊富に含むワイルドブルーベリーを摂取すると気分が向上する、という研究が発表されました。

Reading 大学 School of Psychology & Clinical Language Sciences の Claire Williams 博士とそのチームは成長過程にある体について研究する中で、栄養が精神の健康にも影響を及ぼすということを明らかにしました。

この中で Williams 博士は「いくつかのフラボノイドが大人の脳機能の健康促進に影響を与えることは知られていました。しかし、今回の研究では、はじめてフラボノイドが若者の気分に影響を及ぼしていることがわかったのです」と述べています。

“Effects of Acute Blueberry Flavonoids on Mood in Children and Young Adults (ブルーベリーのフラボノイドが子供や若者の気分を与える影響について)”と名付けられた今回の研究では2つのグループに分けて構成されました。1つは18歳-21歳の21人、もう一つは7歳-10歳の50人。どちらのグループにもフラボノイドの豊富なワイルドブルーベリーの飲料と、ワイルドブルーベリーの入っていない飲料(プラセボ)を飲んでもらい、飲む2時間前と2時間後に PANAS (簡易気分尺度) という気分の上昇・下降を測る検査をしてもらいました。

どちらの場合も参加者はワイルドブルーベリーを飲んだ場合には際立った気分の向上を示しました。

「ワイルドブルーベリーには果物やフルーツジュース、野菜や紅茶に自然にあるフラボノイドが豊富です。これまで心臓血管疾患の予防などの健康に大きく影響を与えるとされてきましたが、この度気分にも影響を与えるという驚きの事実がわかりました。」と Williams 博士は話します。「これは第1回目の試験で、今後何度も繰り返す必要があります。また他のグループ構成でもテストし、フラボノイドと気分向上がどのように関わっているのか解明する必要があります。」

フラボノイドの豊富なワイルドブルーベリー飲料は、フリーズドライのワイルドブルーベリーパウダー30g (フローズンワイルドブルーベリー1と3/4カップに相当)、オレンジジュースと水を混ぜたもので、253mgのアントシアニン(ワイルドブルーベリーから取れる計算になります。アントシアニンはフラボノイドのひとつでブルーベリーの濃い青はこのアントシアニンの色です。プラセボ(偽の飲み物)もワイルドブルーベリー飲料もグルコースとフラクトースのレベルに違いはありません。

「気分が落ち込む、ということはあらゆる世代の問題でうつ症状のもとになっています」と Williams 博士の共同研究者 Shirley Reynolds 博士 (Professor of Evidence Based Psychological Therapies & Director of the Charlie Waller Institute at School of Psychology and Clinical Language Sciences at the University of Reading) は話します。



「この研究は非常に重要です。なぜなら、食生活にフラボノイドを加えることで、気分の下落やうつ症状を予防することができるからです。フラボノイドは多くの果物や野菜に含まれており、健康と福利の向上に大きく貢献すると考えるからです。」

Reynolds 博士は「今回は子供と若い人に対する実験を行いました。なぜならうつ症状が未成年あるいは成人の早い段階で起こると、その後の人生に大きな影響を残すと考えられているからです。フラボノイドの摂取が子供や若い成人の気分向上に大きな影響を与えることは、若い世代のうつとその後の人生への（悪影響の）リスクを軽減できます。この件についてはさらなる研究が必要です。」

フラボノイドがどのように作用しているか

ここ 10 年ほどフラボノイドの効能については集中力の向上、視空間的記憶、実行機能や長期の記憶力に影響があるとされてきました。またこれらの向上は下記の結果を生むと信じられています。

- 頭の血流を良くする
- 神経ストレスの抑制
- 神経細胞シグナリングへの有益な刺激

Williams 博士によると、「フラボノイドと気分を結びつけるメカニズムはまだ解明されていませんが、脳内の背側前頭前野（あるいは前前頭皮質）への血流の増加が関係しているようです。これによって、感情のコントロールを司る前頭葉の神経回路が活発になったのではないかと考えられます。また、フラボノイドの摂取は実行機能（Executive function）を高めることでも知られています。うつ症状のある大人は実行機能が正常に働かないことがわかっており、また実行機能が正常でないとうつの再発の危険性が高まることが知られています。

そのため、脳内血管の血流をよくし、うつ症状を抑制する実行機能を高めることができることは素晴らしいことなのです。」

「今回のスタディーの結果に研究チームは興奮しています」北米ワイルドブルーベリー協会の MS、RD、栄養アドバイザーである Kit Broihier は述べています。

「食べ物を摂取することとそのメンタルにおける影響についての研究はまだはじまったばかりです。しかし、WB（ワイルドブルーベリー）がメンタルヘルスに与える影響について解明できるかもしれない、というアイディアに私達はワクワクしています。WB は昔から栄養価の高いものだということは知られています。さらにこれが“ハッピーベリー”になる可能性があるとしたら？Williams 博士の今後の研究結果が楽しみです。」

2015 年には Williams 博士は“[Cognitive Effects Following Acute Wild Blueberry Supplementation on 7 – 10-Year-Old Children](#)”を European Journal of Nutrition で発表し、WB が小学生の記憶と集中に影響を与えるという研究結果を出しています。