

## 第7回SATサイエンス・カフェの開催案内

開催日時： 平成31年2月15日(金) 18:00~20:00  
開催場所： つくばエキスポセンター内 レストラン「ほしまる☆カフェ」  
話 題： 「リンゴとミカンの生活習慣病発症リスク低減効果」  
(リンゴの肥満予防効果とミカンの骨粗鬆症予防効果)  
話題提供者： 農研機構・食品研究部門・食品健康機能研究領域  
食品機能評価ユニット長 庄司俊彦氏

参加費 : 500円(ワンドリンク付き)  
申込方法: 氏名、所属、連絡先をつくばサイエンス・アカデミーまで連絡ください。  
(電話 029-861-1206 または [academy@epochal.or.jp](mailto:academy@epochal.or.jp) )

ビタミン、ミネラル、植物繊維等の重要な供給源である果実は、それら以外にもポリフェノール、カロテノイド等多くの生理活性物質が含まれているため、古くから健康への効果がよく知られています。特に最近では栄養疫学調査や実験的研究などにより、糖尿病等の生活習慣病や癌・骨粗鬆症などに対してどのような成分が有効で、その成分がどのような果実に多く含まれるかなど、その摂取による効果が実証的に明らかにされつつあり、果実が持つ様々な病気への予防・抑制効果が改めて注目されています。

しかし、我が国の果実摂取量は、欧米主要国の1/2以下で中国や北朝鮮よりも少なく、健康な日常生活を営む上で多くの問題があることが指摘されており、農研機構ではその対策としての研究を広く展開されています。

そこで今回のSATサイエンスカフェでは、農研機構・食品研究部門の庄司俊彦氏から、日本の代表的な果実であるリンゴとミカンの摂取による生活習慣病の発症リスク低減効果について、最新の研究成果等をできるだけ分かり易く解説して頂きます。



リンゴを食べると内臓脂肪の蓄積が  
予防できます。

リンゴの果実中には、ポリフェノールの一種であるプロシアニジンがその含有成分中最も多く含まれており、抗酸化作用や抗アレルギー作用、糖・脂質代謝調節機能など多くの生体機能を有することが知られています。特に抗酸化作用は重要で、最近の研究では、心筋梗塞・糖尿病・肝臓疾患等の発症に酸化ストレスが関与することが明らかにされており、その防御効果が期待されています。また、糖・脂質代謝調節機能は、内臓脂肪の蓄積を抑制する肥満防止効果が期待できる

ため、農研機構では青森県産リンゴ「ふじ」で、その効果を表示した「機能性表示食品“プライムアップル（ふじ）”」として消費者庁に登録し、製品化されています。さらに庄司氏は、プロシアニジンと腸内フローラとの関連性の解明へとその研究を展開されています。

また、温州ミカンの果実中には、みかんに特徴的に多く含まれるカルテノイド色素の一種であるβ-クリプトキサンチンが多く含まれています。このβ-クリプトキサンチンも抗酸化作用があり、肺がんや糖尿病への予防効果のあることが知られています。しかし、農研機構では、静岡県三ヶ日市における栄養疫学研究により、骨代謝の助長作用によって骨粗鬆症に対して大きな予防効果のあることを明らかにし、その効果を表示した「機能性表示食品“三ヶ日みかん”」として消費者庁に登録し、製品化されています。因みにこの製品は、生鮮食品としては初めての「機能性表示食品」として登録されたものとのことです。

つくばエキスポセンター駐車場  
から会場（ほしまる☆カフェ）  
へのアクセス

