

これまでの三ヶ日町研究で得られた成果

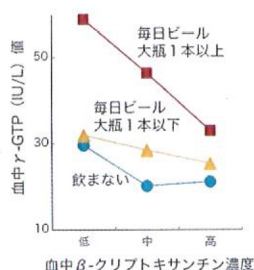


ミカンをよく食べ、血中 β -クリプトキサンチン濃度が高い人では、さまざまな生活習慣病リスクの低いことが解りました。

1-1

飲酒による
肝機能障害のリスクが低い

J Epidemiol 2005; 15: 180

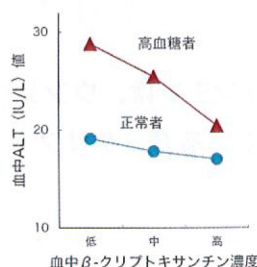


アルコール性の
肝機能障害

1-2

高血糖による
肝機能障害のリスクが低い

Diabetes Res Clin Pract 2006; 71: 82

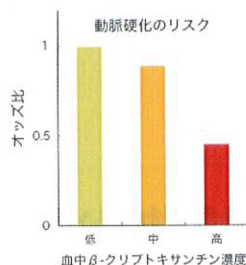


非アルコール性の
肝機能障害

2

動脈硬化のリスクが低い

Atherosclerosis 2006; 184: 363

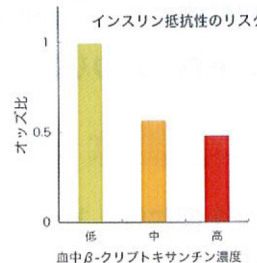


脈波速度で評価

3

インスリン抵抗性の
リスクが低い

J Epidemiol 2006; 16: 71

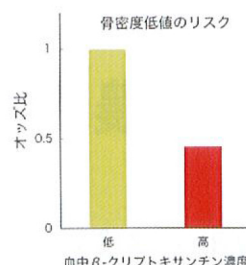


HOMA-IR で評価
空腹時血糖値・
インスリン値から計算

4

閉経女性での骨密度が高い

Osteoporosis Int 2008; 19: 211

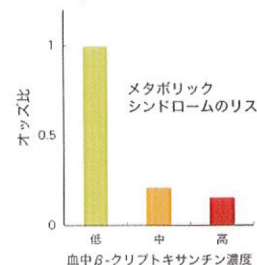


橈骨 1/3 遠位部での
骨密度を DXA で測定

5

喫煙者における
メタボのリスクが低い

Br J Nutr 2008; 100: 1297



肥満＋、高血糖、
血清脂質異常、血圧高値の
2つ以上該当するとメタボ

三ヶ日町研究の栄養調査の結果から、これらの生活習慣病リスクの低い人では
およそ毎日3、4個程度のミカンを摂取していました。

→ β -クリプトキサンチン3mg相当

ミカン大好き元気なカラダ。

健康に役立つ！

β -クリプトキサンチンの研究

**ミカンをよく食べる人の
血液中 β -クリプトキサンチン濃度は高い**

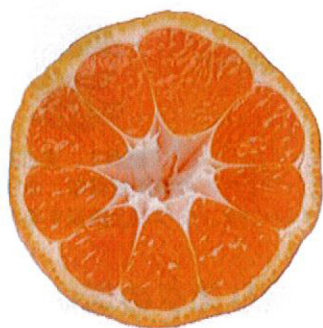
- ・ β -クリプトキサンチンは、ウンシュウミカンに多く含まれている。
- ・日本人が摂取している β -クリプトキサンチンのほとんどはウンシュウミカン由来である。

血液中の β -クリプトキサンチン濃度が高い人では

- ・アルコールや高血糖による肝障害リスクが低い。
- ・糖尿病の危険因子であるインシュリン抵抗性のリスクが低い。
- ・動脈硬化のリスクが低い。
- ・閉経女性では骨粗鬆症のリスクが低い。
- ・メタボリックシンドロームのリスクが低い。

健康のために必要な β -クリプトキサンチン量

- ・ウンシュウミカン1個には、1～1.5mgの β -クリプトキサンチンが含まれている。
- ・様々な生活習慣病リスクが低い人では、ウンシュウミカンが出回る時期に1日当たりおよそ3mg摂取している。
- ・ウンシュウミカンのない時期には、ウンシュウミカンジュースで β -クリプトキサンチンを摂取することができます。



ウンシュウミカンよりも
 β -クリプトキサンチンを多く含む
カンキツ新品種「西南のひかり」
(農研機構果樹研究所育成)

佐賀県太良町 山本農園

〒849-1611

佐賀県藤津郡太良町大浦戊224

でんわ 0954-68-3460

ファックス 0954-68-1055

【研究に関するお問い合わせ】

独立行政法人農業・食品産業技術総合研究機構 [農研機構]

果樹研究所

茨城県つくば市藤本2-1

電話：029-838-6438 FAX：029-838-6440

