

**クロレラ食品は高齢者へ有益か？****カロテノイド・葉酸・ホモシステインによる一考察**

第4回日本サルコペニア・フレイル学会にて発表

**〔研究目的〕**

クロレラは血管性疾患発症リスクであるホモシステインの代謝に重要な葉酸だけでなく、赤血球細胞膜の抗酸化成分であるルテインを含みます。加齢と共に食品に含まれる葉酸の生体利用率が低下しホモシステインの血中濃度が上昇することや、認知機能の維持には赤血球の細胞膜を酸化させないことが知られています。

そこで高齢者を対象にクロレラを1年間摂取することで血中のルテインを含む4種のカロテノイド・葉酸・総ホモシステインの濃度について調査し、フレイル進行抑制および予防に有益であるか検討しました。

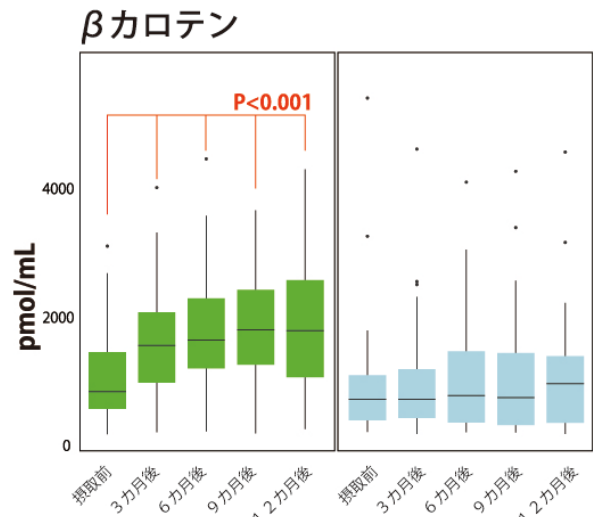
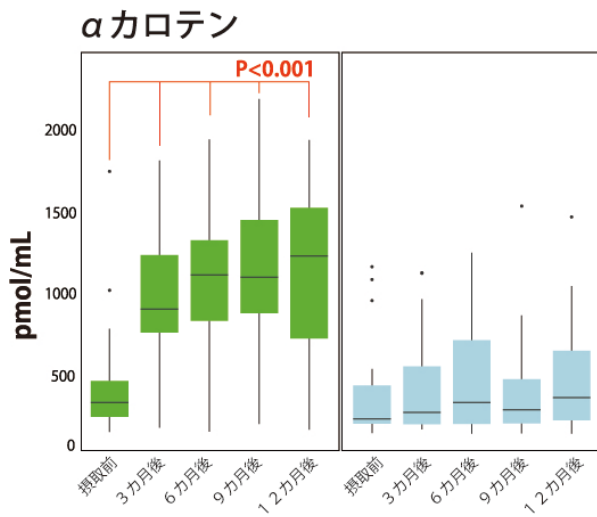
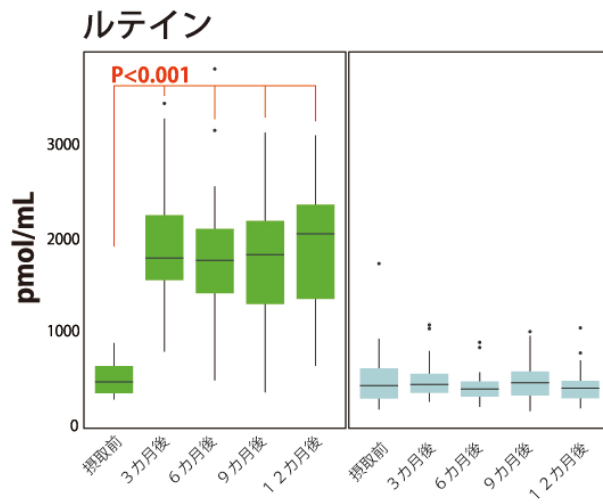
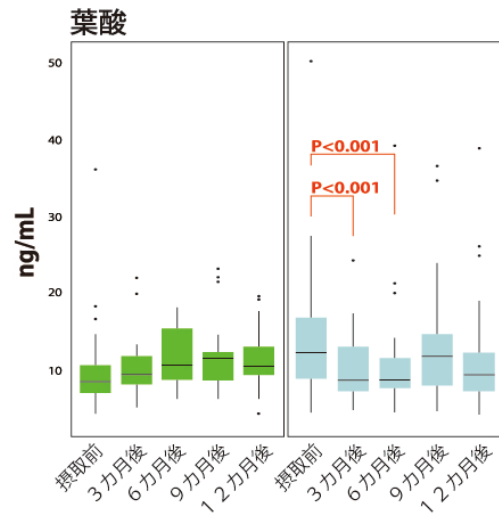
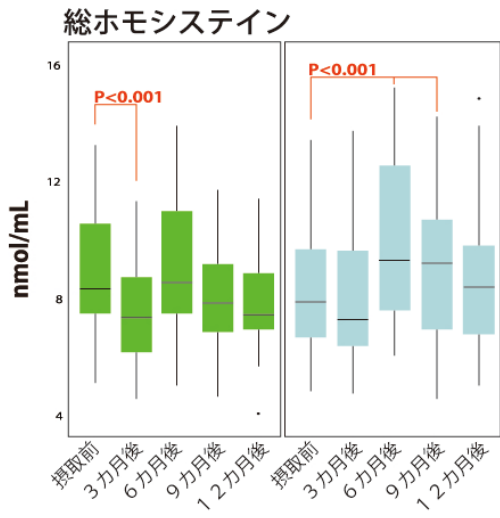
**〔試験方法〕**

健康な高齢男女50名（試験参加時60歳以上）を対象にクロレラ群およびプラセボ群（1群25名）無作為化二重盲検プラセボ対照比較試験を行いました。参加者には、クロレラまたはプラセボ食品のどちらかを1日40粒（朝夕20粒ずつ）、1年間摂取してもらいました。摂取による影響を確認するため、摂取前、3ヵ月後、6ヵ月後、9ヵ月後、12ヵ月後に血中のカロテノイド・葉酸・ホモシステインの濃度を測定しました。

**〔結果〕**

クロレラ群では、ホモシステインが3ヵ月目で有意（ $P < .001$ ）に低下し、葉酸の上昇が示されました。プラセボ群ではホモシステインが季節による変化を示し、葉酸は3、6ヵ月目に有意（ $P < .001$ ）に低下しました。また、クロレラ群のみ血中のルテインを含む4種のカロテノイドが3ヵ月目で有意（ $P < .001$ ）に上昇し、試験終了まで血中濃度を維持しました。以上の結果から、クロレラ食品に含まれる葉酸とルテインが体内で利用されることが示され、長期に摂取することでフレイル進行抑制および予防に有益である可能性が示されました。

■ クロレラ群    ■ プラセボ群



## 《詳細》

学 会 : 第 4 回日本サルコペニア・フレイル学会大会

タイトル: クロレラ食品は高齢者へ有益か?:カロテノイド・葉酸・ホモシステインによる一考察

著 者 : 藤島雅基、奥村衣梨、溝口亨、竹腰英夫

所 属 : 株式会社サン・クロレラ

この情報は、学術雑誌や学会において発表された内容の掲載であり、商品の販売促進を目的とするものではありません。