



# 食生活を基礎とした生活習慣病予防

保健福祉学部 看護学科  
准教授 加藤 洋司 (かとう ようじ)

連絡先 県立広島大学 三原キャンパス 2400号室  
Tel 0848601120 Fax 0848-60-1129  
E-mail ykato@pu-hiroshima.ac.jp

専門分野： 解剖学 生命科学 健康科学

キーワード： レモン 生活習慣病予防

## ● 主な取り組み・活動

これまで、健康科学分野で、特に個人の遺伝的背景を考慮した生活習慣病予防を念頭に、肥満に関する遺伝的な個人差（遺伝子多型）と体重などの身体指標との関連を明らかにすることを目標としてきました。最近では国内外の研究機関により、同様の内容でより長期間に亘る縦断的研究がより大規模に行われております。

一方で、地域住民のご協力のもと、日常的身体活動や食生活が及ぼす健康指標への影響に関する調査にも関わってきました。特に広島県は国産レモンの最大生産地という特色を持っていることから、レモン摂取による健康維持についての調査を行いました。

レモンにはアスコルビン酸（ビタミンC）やクエン酸、レモン精油、ポリフェノール等を含み、疲労回復やリラックス効果などの生理的機能について解析がなされつつあります。生活習慣病関連では、培養細胞や動物実験から、レモン摂取により体重、内臓脂肪、血中中性脂肪の増加抑制や安静時血圧上昇の抑制がなされるなどの報告があります。しかしながら、ヒトにおける疫学的調査はほとんど報告がありませんでした。

これまでの私たちの調査では、日常的なレモン摂取は、少なくとも最高（収縮期）血圧の上昇を抑制する効果がありそうな結果が得られましたが、まだ断言するには早い段階です。ヒトにおける効果を調べる場合、季節変動や、個人のお仕事、生活習慣や食習慣など様々な要因が影響するた

め、短絡的に結論は出せません。

## ● 今後の目標・抱負

今後は調査方法を検討し、短期、長期のレモン摂取による効果をさらにヒトで確認していきたいと考えます。

現在流通している、ポストハーベスト農薬処理といった心配のない国産レモンの多くは広島県産です。レモンにおける生活習慣病予防の効果が確かめられることは、地域住民の健康意識に応えることができるだけでなく、地域の経済的な活性化にも貢献できることにつながります。

## ● 地域・社会と連携して進めたい内容

研究の性格上、レモン生産農家の方に限らず、地域の方のご協力なくしては成立しません。体重をはじめとした身体指標の定期的な計測や、一定期間のレモン果実またはその加工食品などの摂取、万歩計の装着などのご負担をお願いすることを考えております。

## ● これまでの連携事例・実績

（株）ポッカコーポレーション（現ポッカサッポロフード&ビバレッジ）、JA三原せとだ、JA広島ゆたか、調査対象者となってくださった地域住民の方々のご協力をいただきました。その結果は、2012年の県立広島大学シンポジウムや、日本健康科学会、健康支援学会で発表しました。