

研究・調査報告書

報告書番号	担当
86	独立行政法人酒類総合研究所
題名（原題／訳）	
<p>Intake of Flavonoid-Rich Wine, Tea, and Chocolate by Elderly Men and Women Is Associated with Better Cognitive Test Performance</p> <p>高齢男女によるフラボノイド豊富なワイン、紅茶、チョコレートの摂取は認識試験の成績向上と相関する</p>	
執筆者	
NURK Eha, REFSUM Helga, DREVON Christian A., REFSUM Helga, SMITH A. David, TELL Grethe S., NYGAARD Harald A., NYGAARD Harald A., ENGEDAL Knut	
掲載誌（番号又は発行年月日）	
J Nutr、Vol.139 No.1 Page.120-127 (2009.01)	
キーワード	
フラボノイド、ワイン、紅茶、チョコレート、認識試験、高齢者	
要 旨	
<p>アルツハイマー、認知低下、認知症をもたらす神経変性疾患は遺伝的あるいは非遺伝的要因の複合的組合せによる多因子性疾患である。環境因子は遺伝的要因のように神経変性疾患に寄与しているように見える。加齢に関連した認知低下における微量栄養素の役割についての研究が増えている。ポリフェノールは植物由来の食品に豊富な微量栄養素であり、強力な抗酸化物である。紅茶、赤ワイン、ココア、コーヒーなどの果物や飲料がポリフェノールの主要な食事供給源である。食餌性ポリフェノールの多くはフラボノイドであり、認知症や認知能力とフラボノイド摂取の間に逆相関の関係があることが報告されている。本研究では、断面調査により、フラボノイドを含む 3 つの食品（チョコレート、ワイン、紅茶）摂取と認知能力との相関を調べた。ノルウェイのホルダラン集団健康調査より認知試験を受けた 2031 名の被験者（70-74 歳、55%女性）を用い、調査した。認知試験には Kendrick Object Learning Test、Trail Making Test partA、Digit Symbol Test 改訂版、Block Design、Mini-Mental State Examination、Controlled Oral Word Association Test を含む。自己質問票を用いて、食事摂取の習慣について調べた。この結果、チョコレート、ワインまたは紅茶を摂取しているものでは、摂取していないものに比べ、有意に試験スコアの平均が良く、認知能力低下が低かった。3 つすべてを摂取している被験者ではもっとも試験スコアが高く、認知能力低下リスクは低かった。認知能力と摂取の相関は用量依存的であり、1 日当たり 10g までのチョコレート、75-100ml までのワイン摂取でもっとも効果が高かったが、紅茶ではほぼ直線的な関係が見られた。もっとも効果がきわだっていたのはワインであり、やや弱いのがチョコレートであった。</p>	