

研究・調査報告書

分類番号	報告書番号	担当
C-540	24-317	慶應義塾大学名誉教授 加藤眞三
題名 (原題/訳)		
The Role of Dietary Ingredients and Herbs in the Prevention of Non-Communicable Chronic Liver Disease 非感染性慢性肝疾患の予防における食事成分とハーブの役割		
執筆者		
Monika Maćków ^{1,2} , Tomasz Dziubyna ³ , Tatiana Jamer ⁴ , Dmytro Slivinskyi ⁵ , Tomasz Pytrus ⁴ , Katarzyna Neubauer ⁶ , Małgorzata Zwolińska-Wcisło ^{3,7} , Andrzej Stawarski ⁴ , Ewa Piotrowska ¹ , Dorian Nowacki ¹		
掲載誌		
Nutrients. 2024 Oct 16;16(20):3505. doi: 10.3390		
キーワード	PMID	
食事、食物繊維、ハーブ、肝臓疾患、オメガ3脂肪酸、ポリフェノール、プロバイオティクス	39458499	
要旨		
<p>背景: 肝疾患は最も頻繁に診断される疾患の一つであり、主な危険因子には不適切な生活習慣（栄養不良、過度のアルコール摂取、運動不足、喫煙（電子タバコを含む））が含まれる。非感染性慢性肝疾患は、併存する過体重・肥満や2型糖尿病の結果として発症することも多い。</p> <p>方法: 非感染性慢性肝疾患の発症に強く影響するリスク要因に関する文献を分析した。</p> <p>結果: 非感染性慢性肝疾患を予防する対策には、肝臓に対する保護効果が実証されている適切な食品成分の選択が含まれる。こうした成分には、食物繊維、プロバイオティクス、ハーブ、各種ポリフェノール、脂肪酸（オメガ3）などがある。</p> <p>結論: 肝保護効果があるため、栄養学者は抗炎症・抗がん作用を持つ貴重な成分を提供する野菜、果物、ハーブ、香辛料の摂取を推奨する。これらの成分は食品から摂取すべきであり、プロバイオティクスの場合はサプリメントによる補給が重要と思われる。予防策として、これらの栄養素を豊富に含む食事に加え、肝疾患の原因となり得る過体重やその他の疾患を予防する食事が推奨される。</p>		