

レモン摂取の効果・効能にかかる共同研究の開始について

1 趣旨

次の掲げる4者は、包括協定を締結している大崎上島町において産官学連携のもとでレモン摂取による効果・効能を確認するための疫学的な調査研究を開始します。

本調査研究は、レモン摂取による健康状態への効果を確認する長期観察介入研究としては全国初であり、今後、研究の進展に伴い、県内外に向けた健康増進の普及啓発や広島県におけるレモンの生産振興に寄与していくこととしています。

2 調査研究の参加団体等

- 県立広島大学
- 大崎上島町
- ポッカサッポロフード&ビバレッジ株式会社
- サッポロホールディングス株式会社

3 実施概要

- (1) 実施期間・場所 平成30年5月～平成35年5月（5年間）・大崎上島町
※1年に1回、大崎上島町における健康診断・検査に合わせて調査を実施
- (2) 対象者 大崎上島町の成人男女800名（目標人数）
- (3) 実施内容
 - ・レモン介入群：日常的な食生活に加えて、1日に1個分のレモン果汁を摂取
 - ・レモン非介入群：日常的な食生活を継続※両群の対象者に対し、年に1度の健康指標に関する検査を実施する
- (4) 検査内容
 - ・身体検査，血液検査，尿検査，骨密度検査
 - ・レモンの摂取状況，食事内容等アンケート

4 調査実績

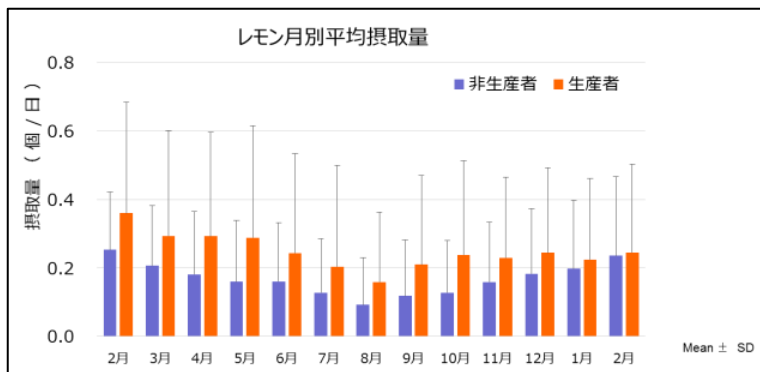
- (1) 実施期間・場所 平成29年2月，9月，平成30年2月 計3回・大崎上島町
※1年間，日常的なレモン摂取量の記録調査を継続実施
- (2) 対象者 大崎上島町の成人男女123名
- (3) 実施内容
 - ・日常的なレモン摂取量の調査
 - ・身体検査，血液検査，尿検査，骨密度検査，唾液検査
 - ・疲労度，睡眠状態，食事調査アンケート
- (4) 調査結果概要
 - ア 対象者における日常的なレモン摂取量（**図1**）
日本人の平均レモン摂取量は2か月に1個であるのに対し、大崎上島町では5日に1個であった。
また、その摂取量はレモン生産者の方がより多い実態がわかりました。
 - イ レモン摂取量と健康指標の関係
 - (ア) 骨密度（DXA法）（**図2**）
レモン摂取量が多い女性ほど、骨密度が高い傾向にあることがわかりました。
 - (イ) VAS（Visual Analog Scale）による疲労度調査（**図3**）
一般的に夏場にかけて高くなる疲労度が、レモン摂取量が多い人ほどその上がり方が少ない傾向にあることがわかりました。

5 問合せ先

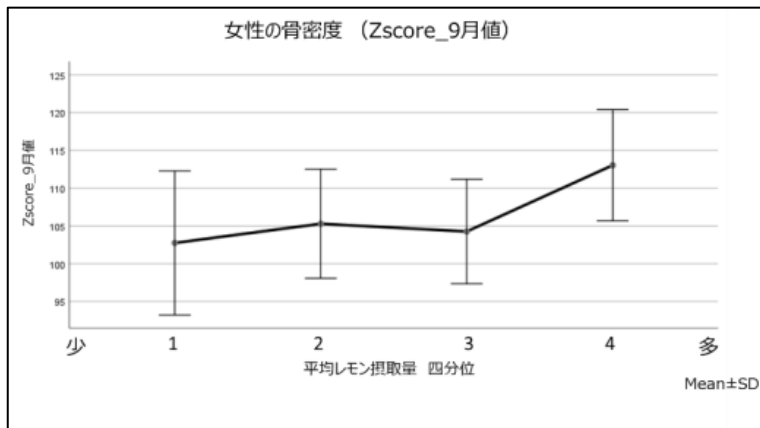
- 県立広島大学保健福祉学部理学療法学科
教授 飯田 忠行 (いいた ただゆき)
Tel: 0848-60-1120 E-mail: iida@pu-hiroshima.ac.jp
- サッポロホールディングス株式会社コーポレートコミュニケーション部
Tel: 03-5423-7407

6 参考

(図1) 対象者における日常的なレモン摂取量



(図2) 骨密度 (DXA 法)



(図3) VAS (Visual Analog Scale) による疲労度調査

