

知っておきたい最新情報

ポリフェノールをうまく活用するために

スーパーフードとして知られているブラジル・アマゾン原産の果実、「アサイー」に子宮内膜症の抑制効果があるかもしれないというマウスを使った研究結果が発表されました(1)。そして、それはアサイーに含まれているポリフェノールという植物成分の働きによるものではないかと考えられているようです。そこで、なにかと話題のポリフェノールをうまく活用する方法を考えてみました。

過去に1回以上、体外受精が不成功に終わった124名の女性(平均年齢37.8歳)に、次回の治療が始まる2~3ヶ月前から、600mgのアサイーを1日に3回摂取し、治療に臨んだところ、それまで不成功だった治療周期に比べて、採卵数や受精卵数、染色体異常のない胚盤胞数が増え、染色体異常のない胚盤胞の移植後、8割弱が出産に至ったというのです(2)。

これらは、主にアサイーに含まれるポリフェノールの強力な抗酸化作用によるものではないかと、それぞれの研究グループは考えているようです。

ポリフェノールとは代表的な植物成分で、実際、ポリフェノールには5000以上もの種類があるとされていて、ほとんどの植物がこのポリフェノールをつくっています。一つの植物でも何種類かのポリフェノールをつくって、蓄えているのだそうです。

代表的なものを挙げると、赤や青、紫の色素であるアントシアニン、マメ科に含まれるイソフラボン、茶の渋み成分であるカテキン類、それらにフラボン、フラボノールをあわせてフラボノイド、そして、ぶどうの皮に含まれるレスベラトロールで有名なスチルベノイド、コーヒーに含まれるクロロゲン酸で有名なフェニルプロパノイド、また、柿の渋み成分として有名なタンニンなどです。



緑茶に含まれるカテキン



ブロッコリーや玉ねぎに含まれるケルセチン



ブルーベリーに含まれるアントシアニン



ブドウの皮に含まれるレスベラトロール



コーヒーに含まれるフェニルプロパノイド

野菜を食べることによる健康効果は、さまざまなポリフェノールを摂取することによると言っても過言ではないわけです。

そもそも、植物は、動物と違い、動くことができないため紫外線などの環境によるダメージから自分を守る、強力、かつ、精巧な仕組みが備わっています。その中心がさまざまなポリフェノールをつくり、蓄えておくことだということです。

さて、アサイーを食べることで子宮内膜症の重症化予防や体外受精の治療成績改善が期待できるかもしれないというのは、アサイーが自らを守るためにせっせとつくり、蓄えたポリフェノールなどの植物成分によるものと考えられます。

よくあるキャッチフレーズ的に言えば、まさに、「自然の恵み」なわけです。

また、アサイーだけでなく、これまでもレスベラトロールやアントシアニンなども動物実験ですが体外受精の治療成績の改善効果があるかもしれないとの研究報告がなされています。

植物が活性酸素や乾燥、その他の過酷な環境から自分を守り、サバイバルするために、つくられた成分が、私たちの生殖機能を守ってくれるように働いてもらうには、どのように活用すればよいのでしょうか。

これまでの研究結果からポイントを整理してみます。

まず、現段階では、特定のポリフェノールをサプリメントとして摂取することで治療成績が改善されるというエビデンスは存在しません。

将来的にはみつきり、検証されるかもしれませんが、現時点では、特定の成分を補充するよりも、「たくさんの種類」を摂るほうがよさそうです。

そして、気をつけたいのは、多くのポリフェノールは水に溶け、吸収されやすいため、即効性はあるけれども、長続きしないということです。

そのため、こまめに摂る必要があります。

このことから、「毎食、できるだけたくさんの種類の野菜を食べること」に尽きます。

いかがでしょうか。

効果の検証がなされていない(エビデンスがない)、そして、理論的にも必然性のない、高価なサプリメントや健康食品を使うのであれば、そのお金を、毎日の野菜や果物に回すほうが合理的だと思います。

毎食(朝、昼、おやつ、夜)に、できるだけ多くの種類の野菜や果物を食べることです。

◎文献

- 1) PLoS One. 2016 Nov 16;11(11):e0166059
- 2) Fertil Steril 2016; 106: e265

◎参考書籍

植物はなぜ薬をつくるのか(文春新書)