

軽度不調を改善する農産物

－高アントシアニン馬鈴薯のヒト介入試験－

成果の特徴

- 高アントシアニン馬鈴薯のランダム化比較試験（ヒト介入試験：8週間、15名）を行い、軽度不調*を改善することを明らかにしました。

*軽度不調は個人が主観的に感ずる軽度な心身不調であり、活気の低下、イライラ感、疲労感、不安感、抑うつ感、身体愁訴などの症状を示し、時に生産性の低下を伴う。食生活、運動等の生活習慣の改善で緩和されることが考えられる。

成果の内容

- 高アントシアニン馬鈴薯の「シャドークイーン」あるいはプラセボ「はるか」を毎日75g、8週間継続して喫食したところ、心理的ストレス反応、イライラ感、抑うつ感といった軽度不調が、「シャドークイーン」喫食でプラセボに比べ有意に改善されました（図）。
- 神経細胞などに分化可能な間葉系幹細胞数は「シャドークイーン」喫食により増加する傾向が認められました（図）。



「シャドークイーン」
アントシアニン含量：
45mg/日（デルフィニジン
当量）



「はるか」
アントシアニン
含量：0mg/日

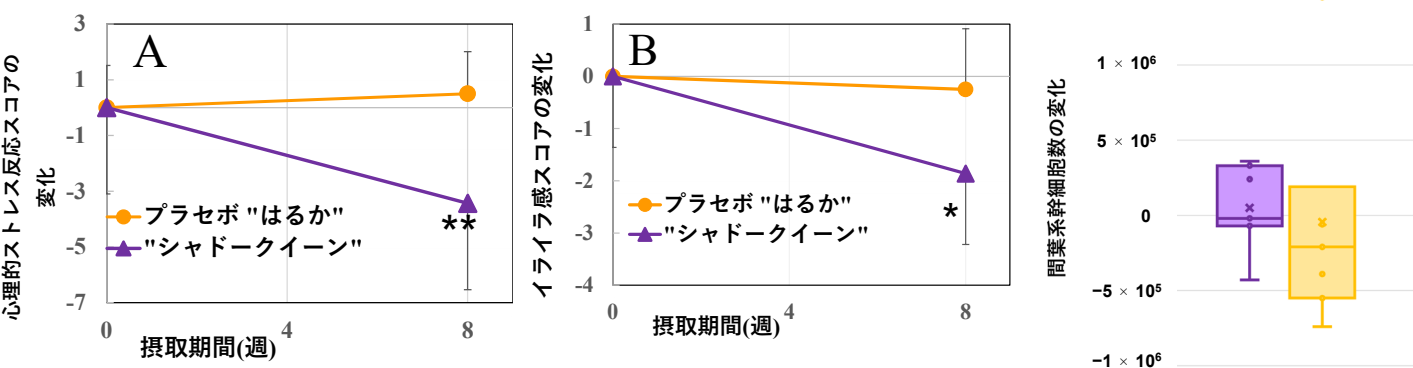


図 試験食を8週間喫食したことによる軽度不調及び間葉系幹細胞数の変化
A:心理的ストレス反応、B:イライラ感

成果の活用

農産物として販売するとともに、NARO Style PLUS弁当等中食での活用が期待されます。ただし、今回試験に使用した「シャドークイーン」はシストセンチュウ感受性なので、今後は「ノーブルシャドー」などのシストセンチュウ耐性品種を使用する必要があります。

参考

Mari Maeda-Yamamoto et al. (2022) *Nutrients* 14, 2446.

※北海道情報大学、札幌医科大学との共同研究の成果です（第2期戦略的イノベーション創造プログラム）