

リンゴ摂取によりアレルギー性疾患予防効果の解明

Study on prevention of allergic disorders by the apple intake

- リンゴペクチン摂取によりヒスタミンが減少 -
- 血液中の総コレステロール、LDL-コレステロールも減少 -

近年、気管支ぜん息などアレルギー性疾患が増加しています。その原因には、食生活の乱れ、栄養バランスの偏りが、大きく関与していると考えられています。現在では、日本人の約3割の人が何らかのアレルギーに関係があると言われています。

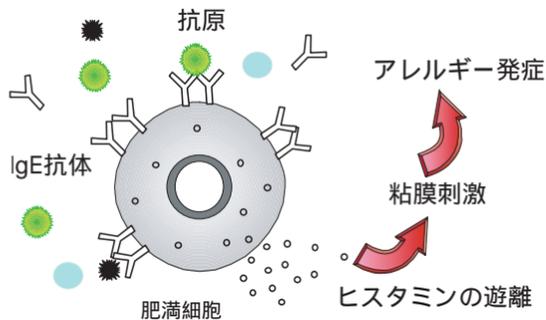


図1 気管支ぜん息発症メカニズム

アレルギー性疾患とは、身体を守るための免疫機能に異常が生じて起こる病気で、気管支ぜん息、アレルギー性鼻炎、アトピー性皮膚炎などがあります。肥満細胞からヒスタミンなどが放出されると、粘膜が刺激されアレルギーの発作が起きると考えられています(図1)。

リンゴペクチン摂取でヒスタミンが24%減少

気管支ぜん息患者のヒスタミン濃度は健常人に比べ有意に高いことが報告されていること、及び、リンゴペクチンによりヒスタミン濃度が低下することから、リンゴ摂取により気管支ぜん息等アレルギー性疾患に対する予防効果があると考えられます(図2, 3)。

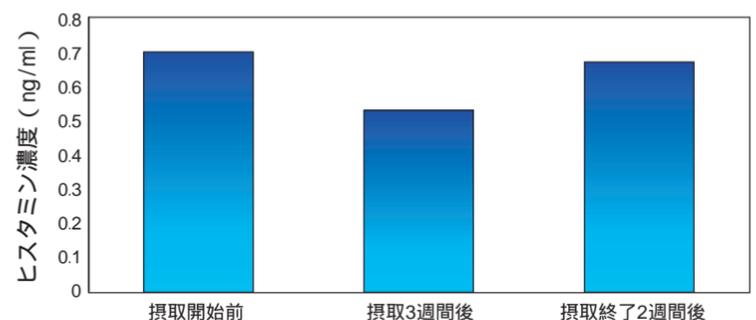


図2 血液中のヒスタミン濃度(全員の平均値)

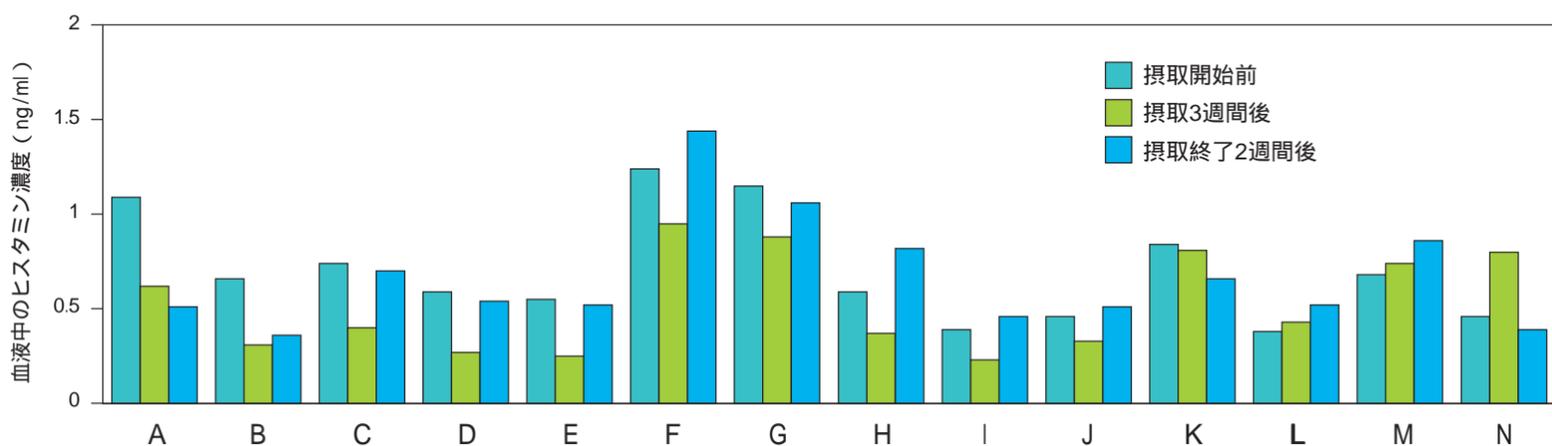


図3 リンゴペクチン摂取による被験者血液中のヒスタミン濃度

表1 コレステロール等の変動

	摂取開始前	摂取3週間後	摂取終了2週間後
総コレステロール (mg/dl)	223	201**	219*
LDLコレステロール (mg/dl)	144	130**	144*
遊離脂肪酸 (mEq/l)	0.55	0.43*	0.52

悪玉コレステロールの減少

リンゴペクチン摂取により血液中の総コレステロール及びLDL-コレステロール、遊離脂肪酸値が10%低下したことから、高脂血症等生活習慣病の予防効果も確認されました。

リンゴ摂取によりアレルギー性疾患、高脂血症などの生活習慣病の予防効果が期待されます。