

平成30年11月27日（火） 送付枚数：1枚

〒470-0195 愛知県日進市岩崎町阿良池12
TEL:0561-73-1111 URL <http://www.agu.ac.jp>

日本初のチョコレート摂取による大規模研究

高力カオチョコレート摂取が動脈硬化や認知機能にかかわる生体指標を改善することを確認

9月13日 国際医学雑誌に論文掲載

本学心身科学部健康栄養学科 大澤俊彦客員教授と渡邊智之教授は、2014年に愛知県蒲郡市、株式会社明治と産学官共同でチョコレート摂取による健康効果に関する実証研究を実施しましたが、当研究成果が、2018年9月13日に、国際医学雑誌のオンラインジャーナルAdvances in Clinical and Translational Research (ACTR) に掲載されました。

この実証研究は、45～69歳までの347人に、1カ月間、カカオポリフェノールを多く含む高力カオチョコレートを毎日一定量摂取していただき、摂取前後の血圧や血液成分などの身体の状態の変化を検証したもので、チョコレートをを用いた実証研究としては、日本初の大規模研究となります。この研究をメディアに取り上げていただければ幸甚に存じます。

論文の内容は、以下の通りです。

【論文内容】

タイトル：「Effects of dark chocolate intake on Physical Functions in Japanese subjects」

（ダークチョコレート摂取が日本人の身体機能に及ぼす影響）

目的：高力カオのチョコレート25gを4週間摂取していただき、摂取前と摂取4週後の生活習慣病に関連する各種指標について、探索的に評価することを目的としました。

実験主体：愛知県蒲郡市・愛知学院大学・株式会社 明治

試験デザイン：単群前後比較試験

検査項目：体重、BMI、血圧の測定。血液検査、尿検査の実施。自覚的な体調を調査するための自覚アンケートの実施。

試験期間：2014年6月～7月に、カカオ含有量72%の高力カオチョコレートを4週間1日25g摂取

被験者：45～69歳の健康な男女347人（男性123人、女性224人）

結果：

チョコレートの摂取前と摂取4週後の検査結果を比較した結果、以下の点が認められました。

1. 血圧が低下（血圧が高めの人ほど、正常な血圧の人より血圧が低下）
2. 善玉コレステロール（HDLコレステロール）が上昇
3. 動脈硬化の検査などに使われる炎症指標（hs-CRP）と酸化ストレス指標（8-OHdG）が低下※1
※1：数値が第3四分位（高めの人の上位4分の1）以上の人で低下を確認
4. 精神的にも肉体的にも活動的※2になった
※2：アンケート調査による結果。
5. 血中BDNF（脳由来神経栄養因子）※3が上昇
※3：BDNFは、うつ病やアルツハイマー型認知症、記憶・学習などの認知機能との関連性が報告されている

なお、チョコレートの摂取前後で、体重・BMIの増加は認められませんでした。

※取材にお越しいただける場合、下記お問い合わせ先までご一報いただけると幸いです。

<内容に関すること>

愛知学院大学 心身科学部健康栄養学科 客員教授 大澤 俊彦 TEL：0561-73-1111(代)

<取材に関すること>

愛知学院大学 入試センター入試広報課 横濱・酒井・大関 TEL：0561-73-1111(代)