



Wellness Briefs

Brief # 7

**Tomato Lycopene (Lyc-O-Mato®) and Bone Health****トマトリコピン(Lyc-O-Mato®)と骨の健康**

最近発表された米国農務省の資金助成による研究は、骨粗鬆症の予防におけるカロチノイド、特にトマトリコピンの利益を明らかにした。

Journal of Bone and Mineral Research の 2009 年 1 月のオンライン版でタフツ大学、ヘブライの Senior Life、ボストン大学の研究者達は、Framingham Osteoporosis Study に 15 年以上参加した被験者達を追跡した。370 人の男性と 576 人の女性の被験者達は、1988-89 年の食物摂取頻度調査票に記入した、そして 2005 年迄は股関節部骨折を、2003 年までは非椎体骨折について追跡された。リコピンの摂取量がより高い被験者は、股関節部骨折と非椎体骨折の両方のリスクがより低かった。このことによって研究者達は、リコピンがコーカサス地方の高齢の男性と女性の母集団で骨折を阻止しているかも知れないと結論した。

この研究の著者は、“我々はカロチノイド、特にリコピンの総摂取量と股関節部と非椎体骨粗鬆症骨折との保護的関連を 17 年間にわたる追跡調査で発見した。1 週間に 4.4 皿以上のリコピンを消費していた参加者の骨折は有意に少なかった。”と述べている。

この発表は、1 週間前に Osteoporosis International に発表された研究のすぐあとに続いて出された。2007 年の研究に言及すると、その中でカナダの St. Michael 病院、カルシウム研究所所長で主任研究者 L.G.Rao 博士は、“我々の研究の結果は、閉経後の女性では食餌のリコピンは酸化ストレスを減少させ、

骨粗鬆症のリスクを減少させるために有益であるかも知れないと示唆している。”と報告した。これら二つの研究を合わせると、トマト抽出物を含むトマト製品のカロチノイドに富んだ食餌から得られる更にもう一つの潜在的なリコピンの利益に注目させる。

リコピンや他のトマト植物栄養物質を供給する、サプリメントの形のトマト抽出物である **Lyc-O-Mato®** は、健康的な骨を維持するために重要な役割を果たすことができる。

骨粗鬆症は高齢者グループの主要な公衆衛生の関心事であり、骨を強く保つためには、天然のリコピンのような栄養補助食品に向かっている研究は非常に重要である。

E-メール：[lycoredjapan@gol.com](mailto:lycoredjapan@gol.com)      ウェブサイト：[www.lycomato.jp](http://www.lycomato.jp)