

抗酸化物質の摂取で アンチエイジング

広島大学病院
未来医療センター

梶川正人



広島大学病院
未来医療センター長

教授
東 幸仁



ビタミンCなどのサプリメントや緑茶、コーヒーに含まれるポリフェノール、青魚に含まれるエイコサペンタエン酸は抗酸化作用を有しています。これらの抗酸化作用を有する食品を多く摂取することにより身体・認知機能低下や動脈硬化を予防する効果（アンチエイジング効果）が期待されています。実際に、緑茶やコーヒーを習慣的に飲む人は飲まない人と比較し血管内皮機能が良好で、心筋梗塞や脳梗塞による死亡、認知症の発症が少ないことが報告されています¹⁻⁴。一方で、ビタミンCサプリメントの定期的な内服は心筋梗塞や脳梗塞の発症予防に良い影響がなかったという報告もあり、動脈硬化性疾患予防ガイドラインではサプリメントの利用が推奨されていません^{5,6}。抗酸化作用を有する食品をどのように摂取するのがアンチエイジングによいのか、どの程度の量が必要なのか、どの程度効果があるのか、過剰な摂取による副作用はないのかなど今後の研究発展が期待されます。

コーヒー



カカオ





サプリメント
(ビタミンCなど)

ワイン

緑茶

参考文献

- 1) Yamaji T, Harada T, Hashimoto Y, Nakano Y, Kajikawa M, Yoshimura K, Goto C, Mizobuchi A, Tanigawa S, Yusoff FM, Kishimoto S, Maruhashi T, Nakashima A, Higashi Y. Relationship of Daily Coffee Intake with Vascular Function in Patients with Hypertension. *Nutrients*. 2022; 14(13): 2719.
- 2) Shin S, Lee JE, Lofffield E, Shu XO, Abe SK, Rahman MS, Saito E, Islam MR, Tsugane S, Sawada N, Tsuji I, Kanemura S, Sugawara Y, Tomata Y, Sadakane A, Ozasa K, Oze I, Ito H, Shin MH, Ahn YO, Park SK, Shin A, Xiang YB, Cai H, Koh WP, Yuan JM, Yoo KY, Chia KS, Boffetta P, Ahsan H, Zheng W, Inoue M, Kang D, Potter JD, Matsuo K, Qiao YL, Rothman N, Sinha R. Coffee and tea consumption and mortality from all causes, cardiovascular disease and cancer: a pooled analysis of prospective studies from the Asia Cohort Consortium. *Int J Epidemiol*. 2022; 51(2): 626-640.
- 3) Zhang Y, Yang H, Li S, Li WD, Wang Y. Consumption of coffee and tea and risk of developing stroke, dementia, and poststroke dementia: A cohort study in the UK Biobank. *PLoS Med*. 2021; 18(11): e1003830.
- 4) Kajikawa M, Maruhashi T, Hidaka T, Nakano Y, Kurisu S, Matsumoto T, Iwamoto Y, Kishimoto S, Matsui S, Aibara Y, Yusoff FM, Kihara Y, Chayama K, Goto C, Noma K, Nakashima A, Watanabe T, Tone H, Hibi M, Osaki N, Katsuragi Y, Higashi Y. Coffee with a high content of chlorogenic acids and low content of hydroxyhydroquinone improves postprandial endothelial dysfunction in patients with borderline and stage 1 hypertension. *Eur J Nutr*. 2019; 58(3): 989-996.
- 5) Jenkins DJA, Spence JD, Giovannucci EL, Kim YI, Josse R, Vieth R, Blanco Mejia S, Vigioukou E, Nishi S, Sahye-Pudarath S, Paquette M, Patel D, Mitchell S, Kavanagh M, Tsirakis T, Bachiri L, Maran A, Umatheva N, McKay T, Trinidad G, Bernstein D, Chowdhury A, Correa-Betanzo J, Del Principe G, Hajizadeh A, Jayaraman R, Jenkins A, Jenkins W, Kalaichandran R, Kirupaharan G, Manisekaran P, Qutta T, Shahid R, Silver A, Villegas C, White J, Kendall CWC, Pichika SC, Stevenpiper JL. Supplemental Vitamins and Minerals for CVD Prevention and Treatment. *J Am Coll Cardiol*. 2018; 71(22): 2570-2584.
- 6) 日本動脈硬化学会、動脈硬化性疾患予防ガイドライン2022年版