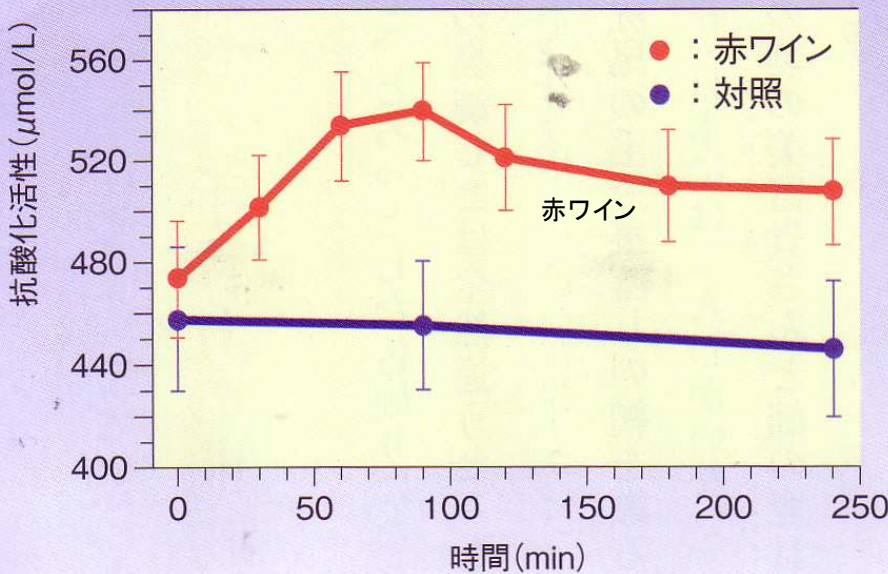


# レスベラトロールは寿命延長作用がある

雑誌 パトス 2013年 VOL.80

長生きしたい、太りたくない、認知症になりたくない。  
 年をとると誰もが強く願うことです。  
 寿命延長、肥満解消、認知症予防などに効果があることが明らかにされ  
 一躍脚光を浴びている健康素材があります。  
 それは、赤ワインから抽出される成分レスベラトロールです。

## 赤ワインによる介入試験



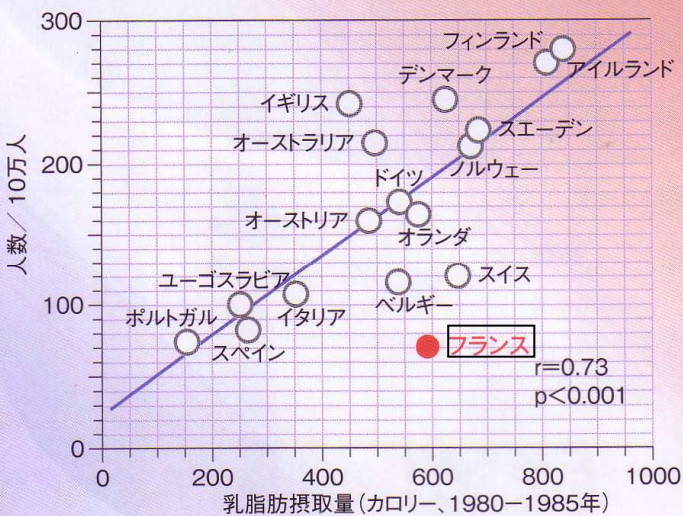
健康な学生10名(♂5名、♀5名、平均年齢22才、平均体重67.3kg)に昼食時、30分の間にボルドーの赤ワインを5.7mL/kg (67.3kgであれば383.6mL)摂取させ、30分おきに採血し、血清の抗酸化活性を測定した。活性はビタミンEの水溶性アナログであるtroloxの量 (trolox当量、μmol/L) で示す。図はMaxwellら:Lancet, 344, 193~194, 1994を引用・改変。

脂肪の多いこってり料理を食べ続けていると内臓脂肪たっぷりメタボリックシンドロームになってしまいます。メタボリックシンドロームの人は、心臓病の死亡率が高くなります。

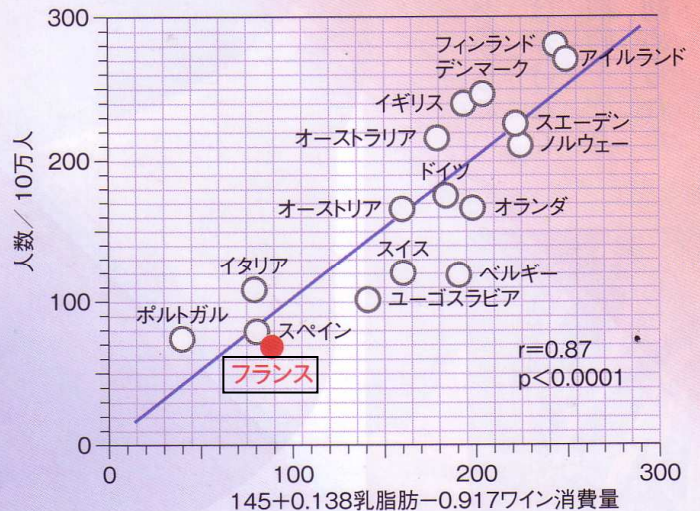
ところが、フランス人は肉やチーズなど脂肪の多い食事をしているにもかかわらず、心臓病の死亡率が低い。この現象をフレンチパラドックスといい、理由はフランス人が赤ワインをよく飲んでいるからであることが明らかにされています。

赤ワインの原料であるブドウの果皮に含まれるポリフェノールの一種「レスベラトロール」に優れた働きがあることが突き止められました。

## 10万人当たりの虚血性心疾患による死亡率 (男性+女性、1987年)



## 10万人当たりの虚血性心疾患による死亡率 (男性+女性、1987年)



乳脂肪の摂取量と虚血性心疾患 (CHD) による死亡率 (左図) と乳脂肪摂取量をワイン消費量で補正した値とCHDによる死亡率 (右図) 左図ではフランスの値は相関から大きく外れている (French

paradox) が、ワイン摂取量で補正すると非常に良い相関を示している (Renaud&de Logeril:Lancet, 338, 1523~1526, 1992より引用・改変)。