



広島県大崎上島町
公立大学法人県立広島大学
ポッカサッポロフード&ビバレッジ株式会社
サッポロホールディングス株式会社

広島県大崎上島町におけるレモン長期観察介入研究、本格始動 ～継続的なレモン摂取による健康状態を5年間に亘り調査～

広島県大崎上島町、公立大学法人県立広島大学、ポッカサッポロフード&ビバレッジ(株)、サッポロホールディングス(株)は、広島県大崎上島町民成人男女800名を対象(目標人数)に5年間に亘り、全国初となる、レモン摂取による健康状態への効果を確認する長期観察介入研究を2018年5月より開始します。

■ 研究背景

ポッカサッポロフード&ビバレッジ(株)とサッポロホールディングス(株)は、2013年2月に広島県とパートナーシップ協定を締結し、この連携の一環として、これまで県立広島大学や広島県立総合技術研究所と共にレモンに関する様々な研究を進めてきました。2016年4月には、ポッカサッポロフード&ビバレッジ(株)と広島県大崎上島町が、レモンの振興などに関する包括協定を結ぶ等、レモン産地との取り組みを深めてきました。そうした中、レモンを日常的に摂取することにより、健康に良い影響を及ぼす可能性を検討してゆくべく、自治体、大学、2企業の4者連携により、本調査研究を展開していきます。

■ 実施概要

- (1) 実施期間・場所 2018年5月～2023年5月(5年間)・大崎上島町
※1年に1回、大崎上島町における健康診断・検査に合わせて調査を実施
- (2) 対象者 大崎上島町の成人男女800名(目標人数)
- (3) 実施内容
 - ・レモン介入群 : 日常的な食生活に加えて、1日に1個分のレモン果汁を摂取
 - ・レモン非介入群 : 日常的な食生活を継続※両群の対象者に対し、年に1度の健康指標に関する検査を実施する
- (4) 検査内容
 - ・身体検査、血液検査、尿検査、骨密度検査
 - ・レモンの摂取状況、食事内容等アンケート

■ これまでの経緯

本調査研究開始に先立ち、2017年2月より約1年間、大崎上島町民約120名を対象に、日常的なレモン摂取状況と健康状態の実態調査を実施しました。その結果、大崎上島町民は、日常的にレモンを多く摂っている実態や、レモン摂取量が多いほどいくつかの健康指標で良好な傾向が認められる結果が得られました。

<2017年度調査の実施概要>

(1) 実施期間・場所 2017年2月、9月、2018年2月 計3回・大崎上島町

※1年間、日常的なレモン摂取量の記録調査を継続実施

(2) 対象者 大崎上島町の成人男女123名(内、データ解析対象者:90名)

(3) 実施内容

- ・日常的なレモン摂取量の調査
- ・身体検査、血液検査、尿検査、骨密度検査、唾液検査
- ・疲労感、睡眠状態、食事調査アンケート

(4) 調査結果概要

ア 対象者における日常的なレモン摂取量(図1)

日本人の平均レモン摂取量はおよそ2か月に1個(注1)であるのに対し、大崎上島町では5日に1個でした。

また、その摂取量はレモン生産者の方がより多い実態がわかりました。

イ レモン摂取量と健康指標の関係

(ア) 骨密度(DXA法)(図2)

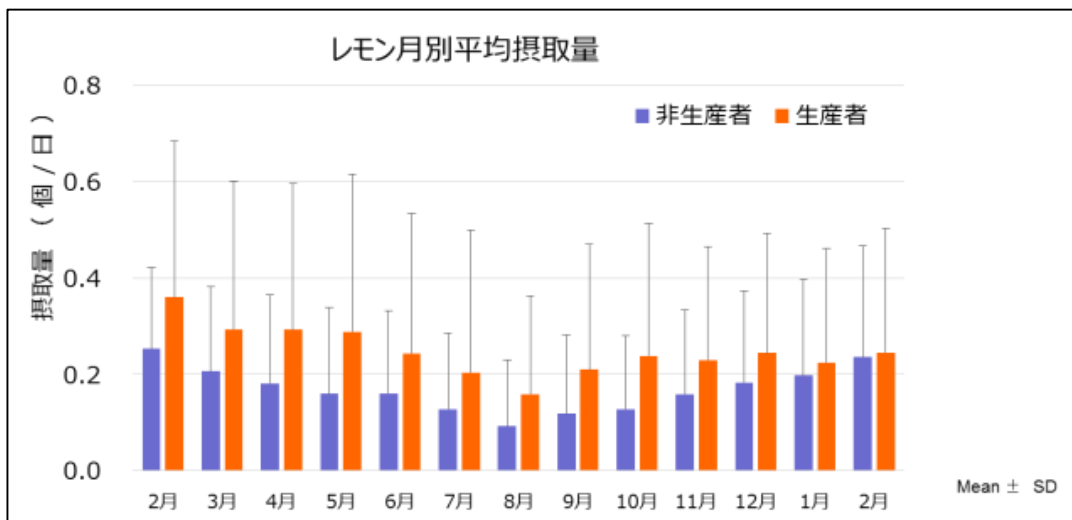
レモン摂取量が多い女性ほど、骨密度が高い傾向にあることがわかりました。

(イ) VAS(Visual Analogue Scale)による疲労感調査(図3)

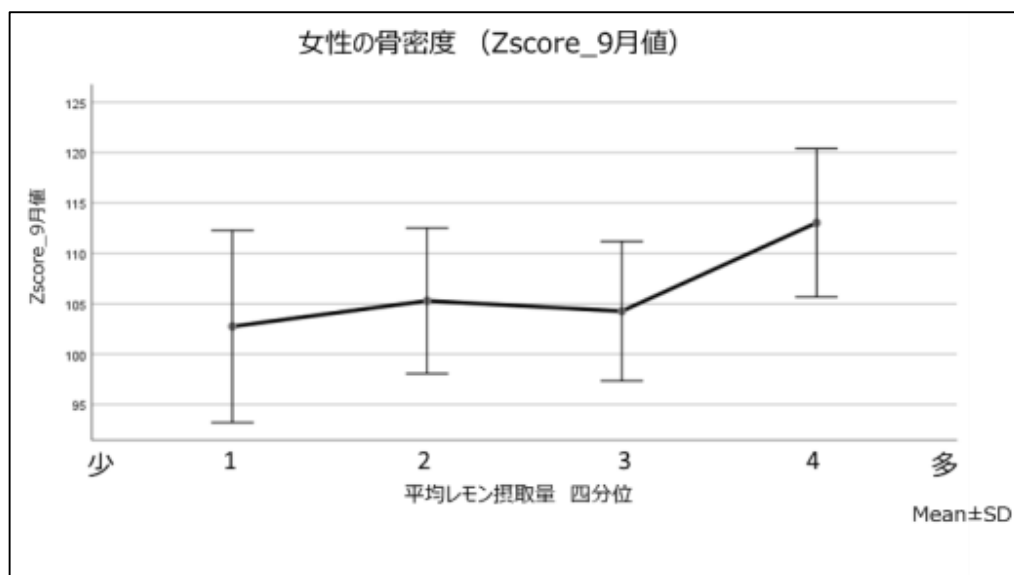
夏場にかけて高くなる疲労感が、レモン摂取量が多い人ほどその上がり方が少ない傾向にあることがわかりました。

(注1) USDA「World Markets and Trade」世界のレモン・ライム国別消費量

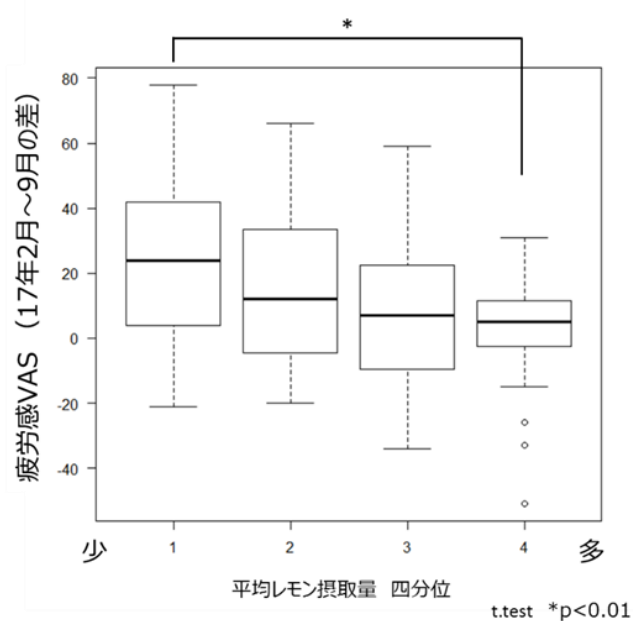
(図1) 対象者における日常的なレモン摂取量



(図2) 骨密度 (DXA 法)



(図3) VAS (Visual Analogue Scale) による疲労感調査



大崎上島町では、町民の健康増進を図るため、町として生産振興を進めるレモンを通して本取組みを推進しています。自治体、大学、企業が一体となって取組む本研究を町民の健康に繋げ、レモンの健康価値を広くお伝えすることにより、健康寿命の伸長に貢献していきます。

以上

<本発表資料に関するお問い合わせ先>

- 研究調査に関するお問い合わせ：
公立大学法人 県立広島大学／保健福祉学部
担当：飯田 連絡先：0848 (60) 1120
- 全般に関するお問い合わせ：
サッポロホールディングス株式会社／コーポレートコミュニケーション部
連絡先：03 (5423) 7407