

## Food and Nutrition Board Report においてルテインの働きが認められる

### ルテインの役割および慢性病予防に関する研究の必要性が強調される

イリノイ州シカゴで発表されたレポートにおいて、ルテインやゼアキサンチンなどのカロテノイドが病気を減退させる効能について、さらに研究が必要との呼びかけがなされました。"Dietary Reference Intakes for Vitamin C, Vitamin E, Selenium and Carotenoids (ビタミンC、E、セレンウム、及びカロチノイドの推奨摂取量)"というタイトルのこの研究レポートは Food and Nutrition Board (FNB) および Standing Committee on the Scientific Evaluation of Dietary Reference Intakes を通じて、その関連機関である Institute of Medicine がまとめたものです。

「ルテインが健康に与える効能についてさらに研究が進められるよう、国立衛生研究所が資金供給を行うことが不可欠です」とルテイン情報局諮問委員会メンバーであるバーバラ・レバイン博士は述べています。「研究では加齢黄斑変性(AMD)および白内障のリスク軽減とルテインを関連づけおり、非常に注目されています。一日の推奨摂取量を設定するにはさらに時間がかかりますが、一般の方にも是非結果報告を待っていただきたいです」

レポートにおいては、ルテインとAMDおよび白内障を結びつける研究が行われていると紹介しており、これはもっとも有意性が期待される調査分野になっています。「抗酸化物質やカロテノイドを含む食品の役割、およびその慢性病予防効能については、より深く研究を掘り下げる必要がある」とレポートは記しています。

ルテインはカロテノイドの一種および抗酸化物質であり、ホウレンソウやケールなどの葉状の濃い緑色の野菜に含まれています。研究によって、ルテインは眼球の黄斑、水晶体そして網膜に蓄積され、AMD のリスクを43%減らすことが示されています。AMD は65歳以上のアメリカ人における不可逆性失明の主因であり、統計によると1300万人がこの病気を患っています。

また、レポートではアメリカおよびカナダ用に発表された栄養所要量に代わって、新たに抗酸化物質を含む食品の参照値を設定しています。対象の栄養素はルテイン、ゼアキサンチン、クリプトキサンチン、リコピン、 $\beta$ -カロテン、 $\alpha$ -カロテン、セレンウム、ビタミンCおよびビタミンEです。レポート本文については <http://nationalacademies.org> を参照ください。