

金山町産落花生の実証実験が紹介されました。

～(株)でん六と県立米沢栄養大学による落花生の実証実験～



山形県立米沢栄養大学
健康栄養学部
健康栄養学科
加藤 守匡 教授

○専門分野
運動・栄養生理学
○研究テーマ等
運動及び栄養が心身の健康に与える影響を脳機能を中心に研究

ビーナッツを食べて気分アップで記憶力改善！

2020年7月から、素焼きの渋皮付き金山町産落花生を1日30g、週5日間の頻度で食べる調査を65歳以上の方に3カ月間ご協力いただき、認知機能や気分、体組成、血中脂質、ストレスホルモンへの影響を検討しました。認知機能はパソコンを用いて9種類の測定から詳細に評価した結果、落花生摂取により言語記憶のスコアが高まりました。言語記憶は、日常生活ではある文字を記憶して、その直後や数十分後に思い出す時に利用されますが、認知症とも関連深い認知機能の1つです。今回の調査からこの改善には落花生の摂取によるストレスホルモン

の増加抑制が関係していたと推察しています。また、落花生摂取期間では沈んだ気分や全体的健康観も改善されており気分的にも良好な状態になることが見受けられました。そして、落花生の習慣摂取による体脂肪率、血中脂質などの変化はありませんでした。地元の落花生を継続的に食べていただくことにより脳や体の健康にも良い作用をもたらしてくれると思っています。ぜひ、皆さんも1日30g程度食べて下さい。この調査に御協力いただきました町民の皆さんに心より感謝申し上げます。

山形県金山町、株式会社でん六と金山町産落花生について研究を行っている本学 [加藤 守匡 教授](#)の記事が[広報かねやま 2022 年 1 月号](#)に掲載されました。

山形県金山町では町の新しい農産物として落花生栽培が行われており、この落花生摂取による認知機能への影響について紹介されています。

尚、この研究成果は日本生理人類学会 第 82 回大会（2021 年 10 月 30 日）に発表されています。

「加藤守匡、関純一、伊藤はるか、倉田大輔：落花生の摂取が認知機能に及ぼす影響」