

6月5日は「ロコモ予防の日」  
エスビー食品と愛媛大学の共同研究

## にんにくの摂取習慣がロコモティブシンドロームの該当者数と関連 スパイスとハーブの摂取頻度と健康状態の関連を解析した研究成果



エスビー食品株式会社は、国立大学法人愛媛大学との共同研究において、カレーおよび6種類のスパイスとハーブの摂取頻度とロコモティブシンドローム（以下「ロコモ」）との関連を評価し、研究成果を第83回日本公衆衛生学会総会にて発表しました。

エスビー食品は、ビジョン『地の恵み スパイス&ハーブ』の可能性を追求し、おいしく、健やかで、明るい未来をカタチにします。』の実現を目指して、おいしさだけでなく、人々の健やかな暮らしを支えるスパイスとハーブの機能の研究開発、エビデンスの蓄積を進めています。

### ■研究成果の概要

- ・日本人 2,524 名を対象に、スパイスとハーブの食習慣を調査し、調査対象者の健康状態との関連を解析しました。
- ・その結果、にんにくの摂取習慣がロコモの該当者数と関連していることを発見しました。

### ■研究の背景

スパイスとハーブは調味料として多くの方に親しまれており、伝承的に健康増進にも役立てられてきました。しかしながら日本において、スパイスとハーブの食事に使われる頻度が健康との関連を示すかどうかを調査した研究は、ほとんど行われてきませんでした。そこで当社は、スパイスとハーブの摂取頻度が健康状態に与える影響を明らかにすることを目的に、2020年に愛媛大学との共同研究をスタートさせました（※1）。

近年、健康寿命の延伸が社会課題としてあげられており、厚生労働省が掲げる「健康日本 21（第三次）」では、ロコモの減少が目標とされています。厚生労働省によると、ロコモとは、加齢による衰え（フレイル）の構成要素の一つで、骨や関節の病気、筋力の低下、バランス能力の低下によって、転倒・骨折しやすくなることで、自立した生活ができなくなり、介護が必要となる危険性が高い状態を指します（図 1）。日本整形外科学会が行った 1 万人調査（2024 年）によれば、ロコモに該当するのは日本人の 41%で、推計 4,160 万人いるといわれています。

そこで今回、スパイスとハーブを食べる頻度とロコモとの間に<sup>あいだい</sup>関連があるかどうかを「愛大コーホート研究（※2）」において調査しました。

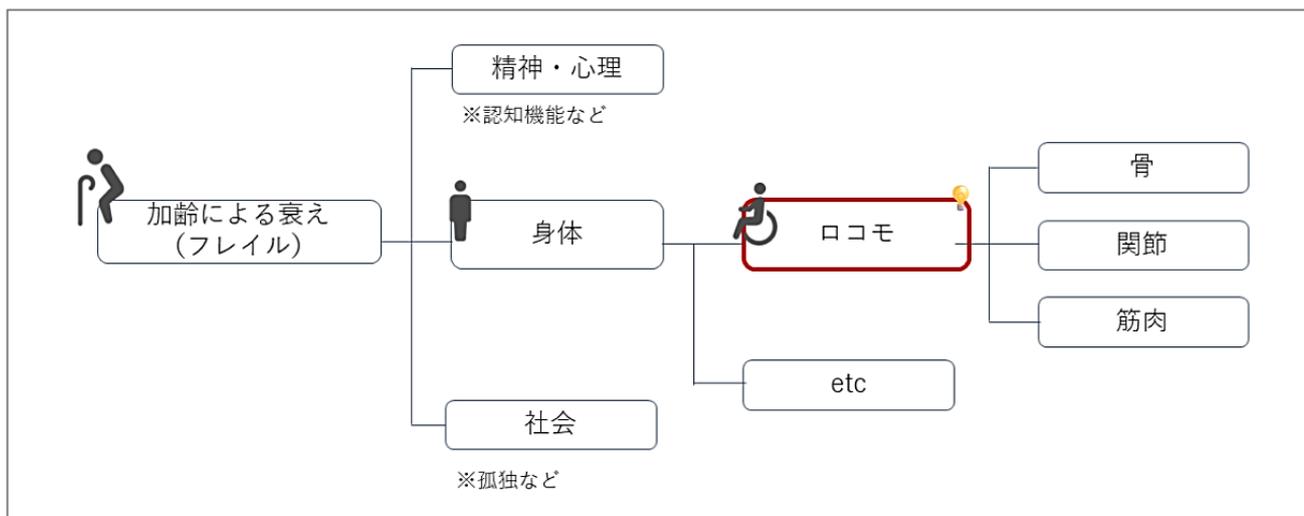


図1：加齢による衰え（フレイル）の構成要素とロコモの位置

※1 ニュースリリース：【エスビー食品・愛媛大学】日本の食卓に欠かせないスパイスとハーブを対象とした健康調査研究を開始

[https://www.sbfoods.co.jp/company/newsrelease/2021/bnlkv80000008auo-att/210115\\_epidemiology.pdf](https://www.sbfoods.co.jp/company/newsrelease/2021/bnlkv80000008auo-att/210115_epidemiology.pdf)

※2 愛媛大学は、大学院医学系研究科疫学・公衆衛生学講座が中心的に推進する「愛大コーホート研究」において健康調査に取り組んでいます。「愛大コーホート研究」では対象者の食生活をはじめとする生活習慣と、健康状態に関する膨大な情報の蓄積を進めています。

## ■研究の詳細

### ・スパイスとハーブの食習慣を調査

「愛大コーホート研究」にて健康診断を受けた参加者 2,524 名（平均年齢 57.8 歳）に対して、質問調査票を用いて生活習慣の調査を行いました。食習慣調査の一環として、カレーおよび 6 種類のスパイスとハーブについて、1 年間の平均的な摂取回数を 8 択で質問しました。

各選択肢について回答者の人数を図 2 に示しました。香辛料を摂取する習慣はさまざまで、「全く／ほとんどなかった」から「1 日に 2 回以上」まで人によって違いがあることが分かりました。

(人数)

この1年間の平均回数	カレー	からし	唐辛子	わさび	にんにく	しょうが	こしょう
全く/ほとんどなかった	187	735	460	420	465	265	140
1か月に1回	1155	854	583	586	591	461	214
1か月に2～3回	1040	528	558	846	678	741	386
1週間に1回	199	275	468	456	459	519	416
1週間に2～3回	24	135	365	231	275	430	695
1週間に4～6回	6	50	109	56	76	123	433
1日に1回	1	33	56	14	62	67	279
1日に2回以上	1	3	14	4	7	7	50

図2：香辛料摂取頻度調査の結果

## ・ロコモ該当者との関連を発見

調査対象のスパイスとハーブのうち、にんにくの摂取頻度とロコモ該当者について解析しました。4つの区分でのロコモ該当者（※3）の割合は、「全く／ほとんど食べなかった」で50.7%、「1か月に1回」で39.9%、「1か月に2～3回」で39.6%、「1週間に1回以上」で41.8%でした。

ある状態（病気など）になる確率を比べるための数字である「オッズ比」を計算した統計解析（※4）において、にんにくを「全く／ほとんど食べなかった」人を基準（オッズ比1）として、にんにくの摂取習慣がある人と比較したところ、摂取習慣がある人のほうがロコモ該当者の割合が低いことがわかりました（図3）。

この結果は、にんにくの摂取習慣がある人はロコモ該当者になりにくいのか、もしくはロコモ該当者はにんにくの摂取習慣が少ないことを示唆しています。

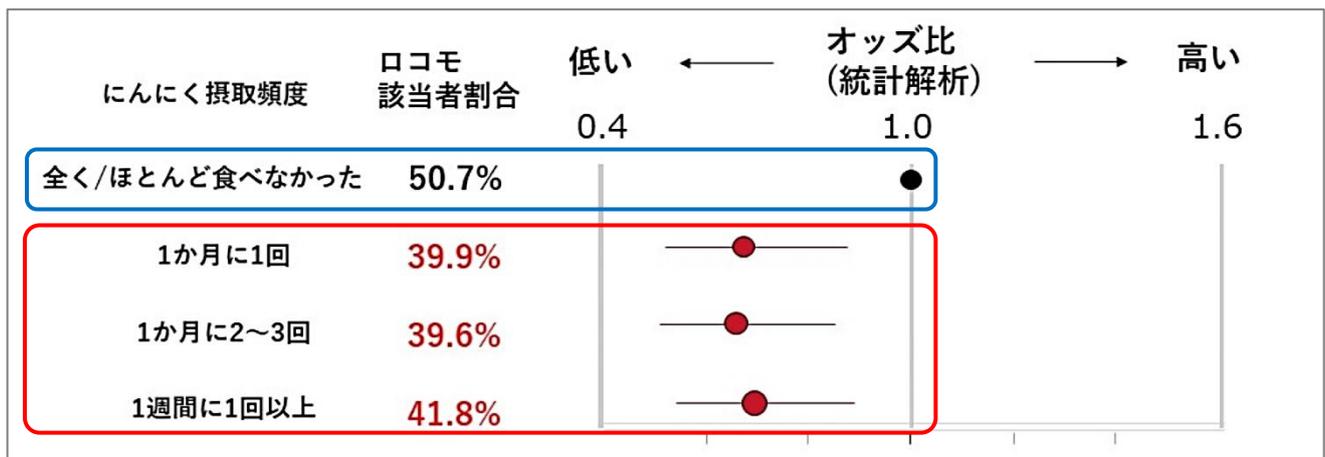


図3： にんにく摂取頻度とロコモ該当者のオッズ比

※3 ロコモに関する調査票のスコア7点以上（満100点）をロコモ該当者としました。24点以上では要介護リスクが高いとされています。

※4 ロジスティック回帰分析を行いました。交絡因子を性別、年齢、BMI、喫煙習慣、飲酒習慣、総エネルギー量、教育歴、世帯年収、運動習慣として調整を行いました。

## ■まとめと今後の活用

今回の研究によって、にんにくの摂取習慣がロコモの該当者数と関連することが明らかになりました。これはにんにくの摂取習慣がロコモの予防に寄与する可能性を示唆するものです。

今後は、追跡調査により因果関係を明確にするとともに、関節・骨・筋肉の状態についても解析を進め、香辛料の魅力とその機能性を発信してまいります。

## ■エスビー食品の研究開発について

ホームページでは、香りやおいしさの研究、容器包装開発、忍野試験農場の紹介をはじめ、学会発表、学術論文について掲載しています。

<https://www.sbfoods.co.jp/company/rd/>