

平素は格別のご高配を賜り、厚く御礼申し上げます。  
FMD News Vol.79をお届けいたします。



## 5月のTOPICS

### ■ カレーライスって血管にもいいの？

カレーライスは日本人に最も人気のある食品の一つです。「カレーライスと日本人」という書籍まで出版されていて日本人はなぜカレーが好きなのかについて記されています。海軍カレーも有名ですが、当時の軍医が『脚気予防策』として、海軍の給食に取り入れたことも知られています。今号では国民食ともいえるカレーライスと血管内皮機能について取り上げます。

#### 一皿のカレーライスで内皮機能はどうなるのか？

14 人の健康な男性 (BMI  $23.7 \pm 2.7 \text{ kg/m}^2$ ; 年齢  $45 \pm 9$  歳) に、カレーミールまたはスパイスフリーのコントロールミール (カレーまたはコントロール 180g と炊飯米 200g; 約 500g) を一食分摂取した。当試験はランダム化されたクロスオーバー試験として実施された。摂取前と 1 時間後の FMD およびその他のパラメーターを測定しました。

コントロールミールでは、FMD は  $5.8 \pm 2.4\%$  から  $5.1 \pm 2.3\%$  に減少しました ( $P = 0.039$ )。一方、カレーミールは FMD を  $5.2 \pm 2.5\%$  から  $6.6 \pm 2.0\%$  に増加させ ( $P = 0.001$ )、カレーミールの食後 FMD はコントロールミールの食後 FMD よりも高かった ( $P = 0.002$ )。カレーに香辛料が含まれていても、全身および前腕の血行動態、酸化ストレスマーカーを含む生化学的パラメーターに変化はありませんでした。

カレーの摂取が健康な男性被験者の食後の内皮機能を改善し、心血管の健康を改善するのに有益である可能性があることを示唆しています。

Nutr J. 2014 Jun 28;13:67. doi: 10.1186/1475-2891-13-67.

#### 弊社社員でも検討してみました

なんと弊社に 50 年間カレーライスを食べていないという社員 (男性 67 歳) がいましたので一皿のカレーライスを食べただきその前後の FMD を測定してみました。あろうことかこの社員はヘビースモーカーでいつも FMD が 2% 台というお恥ずかしい血管の持ち主です。

さてその結果は・・・、食前 2.5% から食後 1 時間は 5.8% となっていました。

カレーライスの消費が多い人は、少ない人と比較し、トリグリセリドの上昇、HbA1c の上昇、グルコースの上昇の割合が有意に低かった。また、高血圧、2 型糖尿病、うつ病のリスクが有意に低かったという報告もあるようです。

Diabetes Metab Syndr. 2022 Jan;16(1):102378.

やはりカレーライスって血管にも良いんですね。ということはインド人の血管も元気なのでしょうか？