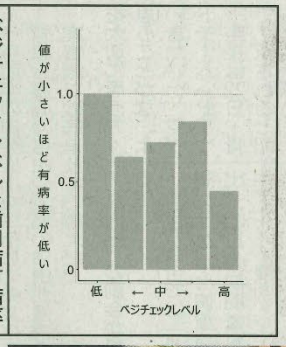
令和８年５月２５日(月)陸奥新報（３面）

カゴメと弘大、ベジチェックと岩木健診活用し共同研究

野菜積極摂取 歯周病予防に



ベジチェックレベルと歯周病有病率（カゴメ提供）

ベジチェック®を測定した2022年の岩木健診（弘前大学提供）

「カロテノイド」が口腔内の炎症抑制か

健康寿命延伸へ期待

カゴメ（本社名古屋市）と弘前大学は、同社開発の推定野菜摂取量測定器「ベジチェック®」と、弘前大が中心となって取り組む岩木増進健康プロジェクト（岩木健診）の健康ビッグデータを活用した共同研究で、ベジチェックの測定値が高いグループで歯周病の有病率が低いことを明らかにした。緑黄色野菜に多く含まれる成分で抗酸化作用を持つ「カロテノイド」の体内蓄積量と歯周病の関連を解析した成果で、野菜の積極的摂取による歯周病予防、ひいては健康寿命の延伸につながるものと期待される。

（稲葉智絵）

山内　俊敬
研究員

ベジチェックは皮膚に蓄積されたカロテノイド量を測定指標とし、センサーに手のひらを短時間当てるだけで野菜摂取レベルと推定野菜摂取量をはじき出す。野菜摂取レベルを120段階（0・1～12・0）で数値化。目標値を7・0～8・0としている。

歯の健康は生活の質（QOL）の維持に重要で、循環器疾患や認知症の主要なリスク要因としても知られている。歯を失う原因として最も多いのが歯周病。日本人成人の約半数が罹患していると言われ、口腔内の細菌バランスの乱れがリスク因子の一つと指摘されている。

同社は岩木健診のビッグデータを活用した解析で、「野菜摂取量の多い人は口腔内の細菌バランスが良好」という結果を報告。次に、皮膚や血中に含まれるカロテノイド量と歯周病との関連に着目した。

共同研究では、2022年の岩木健診で歯のかみ合わせが良好な市民456人（男4割、女6割）を対象に、ベジチェックに加え、血液中の各カロテノイド（βカロテン、リコピンなど）濃度を測定して評価。対象者をベジチェックのレベル別に五つのグループに分け、因果関係の推定に用いられる手法などで歯周病の有病率との関連を解析した。歯周病の有無は、歯周ポケットの深さ4㍉以上を基準とした。

解析の結果、ベジチェックの数値が高いグループ（中央値が野菜摂取レベル7・1）は、低いグループ（同3・7）よりも有病率が低かった。血中の各カロテノイド濃度では、ルテインとリコピンの濃度が高いグループで有病率が低いことが明らかとなった。さらに、生体内のカロテノイドが口腔内の炎症と細菌バランスの乱れを抑制し、歯周病を予防する可能性があることが示された。

同社食健康研究所野菜摂取エビデンス研究グループの山内俊敬研究員（弘前大駐在）は「世界が注目するオーラルヘルスケア分野で成果が出せたことをうれしく思う。今回得られた情報を皆さんに届けるとともに、健康を包括的に支援できるようベジチェックを用いた研究を続けていく」と力を込めた。

弘前大COI-NEXT拠点長の村下公一副学長は「歯の健康に関する研究が世界中で進められている中、『野菜をたくさん食べている人は歯周病の有病率が低い』という成果を出せたことは大変喜ばしく、県民の皆さんの健康増進に役立つものと期待される」と述べた。

研究成果は今年1月28日、栄養学研究の国際学術誌「Nutrition Journal」に掲載された。