



2020年12月

お米を食べる人は COVID-19 に感染しにくくなる

皆様、今年の秋はどのように過ごされましたか。私は例年、スポーツの秋を満喫していたのですが、今年は体を動かす機会に恵まれませんでした。自宅で過ごす日々が長かったので、栗や松茸などの旬の食材を、新米で炊いて食欲の秋を満喫していました。

お米といえば日本人の主食ですが、今年「主食がお米の国は COVID-19 感染率と死亡率が低い」という論文が米国ジャーナルに掲載されていたので、今回はお米と免疫についてまとめられた論文をご紹介します。

引用： Low COVID-19 Infection and Mortality in Rice Eating Countries

<https://lupinepublishers.com/food-and-nutrition-journal/fulltext/low-COVID-19-infection-and-mortality-in-rice-eating-countries.ID.000155.php>

この論文の著者らは、COVID-19 の流行の規模が国によって異なることに疑問を抱いていました。世界各国の主食の原料は、お米か麦に大別されており、著者らはお米の消費量と COVID-19 感染率との相関関係を検証しました。

結果として、お米の消費量と COVID-19 感染率には負の相関があることがわかりました。一方、著者らは小麦の消費量と COVID-19 感染率との相関関係も検証しており、こちらは正の相関がみられました。

これらのことから、COVID-19 感染率の違いには、主食の種類も関係していることが示唆され、西洋よりもアジアの方で COVID-19 感染率が低い理由の一因として、お米が主食であることを述べていました。

著者の一人は、お米の消費量と COVID-19 感染率との関連性をより深く確認するために、アジアの 9 か国でさらなる検証を行い、改めてお米の消費量と COVID-19 感染率には負の相関があることを確認しました。

引用: The Combined Effects of IgA-Mediated Immunity and Rice Consumption in Suppressing COVID-19 Infections

<https://lupinepublishers.com/food-and-nutrition-journal/pdf/SJFN.MS.ID.000158.pdf>

また、お米を食べる人が COVID-19 に感染しにくくなる理由として、お米を食べる人の腸内細菌叢は良好であり、免疫力が高いため COVID-19 感染を抑制するという考えを述べていました。お米が腸の自然免疫を強化するメカニズムには、特定の腸内細菌が関連しています。この腸内細菌は食物繊維から短鎖脂肪酸を産生し、制御性 T 細胞の増殖を刺激します。制御性 T 細胞がサイトカインストームの抑制に寄与することで、COVID-19 感染の重篤化が予防されているのではないかと考えられてきました。

オルトメディコでは、食品摂取による免疫賦活効果の検証、腸内環境の評価による短鎖脂肪酸産生菌の占有率、糞便中の有機酸測定による短鎖脂肪酸の評価を目的としたヒト試験の実施も可能です。お気軽にご相談ください。

毎日栄養バランスのとれたメニューを考えるのは大変ですが、弊社管理栄養士チームが毎週配信している CAND Report では、簡単かつ栄養満点のメニューをご紹介しますので、是非ご活用ください。料理の写真や詳しい作り方は Instagram や YouTube にも掲載しておりますので、ご興味のある方はフォローやチャンネル登録をしてみてください！

バックナンバー: <https://www.cand.life/news-release/e-mail-magazine/>

Instagram (@candlife_ortho): https://www.instagram.com/candlife_ortho/

YouTube: https://www.youtube.com/channel/UCxPP_Im_eZ6DjExG6VHvXA

弊社が開発した簡単かつ感覚的に記録できる食事調査票「栄養価日記 (Calorie and Nutrition Diary; CAND)」を用いた栄養素等摂取量の算出も承っておりますので、是非ご活用ください (<http://cand.life/>)。

また弊社 web サイトには、社員が交代で発信しているブログがございます。各々自宅でできる趣味やおすすめのお出掛けスポットなどを紹介しておりますので、余暇をアクティブに過ごすヒントになれば幸いです。

スタッフブログ: <https://www.orthomedico.jp/staff-blog/>

引き続き皆様に満足いただけるような情報を提供させていただきますので、今後ともどうぞ宜しくお願い申し上げます。