

【健康・栄養に関する学術情報】**多様な生理機能を持つ「とうがらし」 —ヒトの健康との関係性は??—**

とうがらしは、古くから使われているスパイスであり、近年では、とうがらしに含まれるビタミン類、カロテノイド、カプサイシンなどの成分は生理活性物質として特定され、健康の維持・増進に対する効果が期待されています。

しかし、これらの機能性に関する明確な科学的根拠が乏しく、大量の摂取による副作用も懸念されています。2022年、中国の研究者は、とうがらしや辛い食べ物がヒトの健康に対する影響を評価するため、「umbrella review」と呼ばれるシステマティックレビュー（SR）やメタアナリシス（MA）を統合的にレビューする調査を実施しました。今回、この「umbrella review」の研究論文を紹介します。

11本のSRとMAをレビューした結果、とうがらしや辛い食べ物の摂取による健康への影響は依然として不明であると結論づけられました。しかし、カプサイシンや辛い食べ物の摂取は、食道がん、胃がん、胆嚢がんとの正の相関関係が認められました。

一方、カプサイシンや辛い食べ物の摂取と血圧、エネルギー消費量、呼吸商、肥満、全死亡率、心血管疾患死亡率、脳血管障害による死亡との間には負の相関関係が認められました。また、血糖、インスリン、インスリン抵抗性（HOMA-IR）、HbA1C、胃食道逆流症（GERD）との相関が認められません。

このように、伝統的に摂取されている成分に関して、有益な生理機能が検証・報告されていたものの、エビデンスは不十分であることがわかります。著者から、今後質の高い研究の実施が期待されていると期待が寄せられました。

本研究の詳細は下記論文をご参照下さい。

Ao Z, Huang Z, Liu H.
Spicy Food and Chili Peppers and Multiple Health Outcomes: Umbrella Review.
Mol Nutr Food Res. 2022 Dec;66(23):e2200167.
doi: 10.1002/mnfr.202200167.

本論文はオープンアクセスであり無料で閲覧出来ます。

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/mnfr.202200167>