疲れ解消★カンタン！アンチエイジング（第42回）

# 長寿にも効果あり？レモンが秘める健康効果

2018.12.07



冬が旬の「レモン」。和食にも洋食にも年中使われる名脇役なので意外に思われるかもしれません。国産レモンの収穫量トップを走る広島県が地域ブランド化を推し進めたことも手伝って、近年の需要は右肩上がり。また、レモンの健康効果についての研究も進んでいます。

国産レモンの産地の中で「広島県大崎上島町」は、レモン島といわれるほど栽培が盛んです。2017年にこの島で1年間かけて行われた調査では、日本人の平均レモン摂取量が約2カ月に1個であるのに対し、島民の平均摂取量は約5日に1個とかなり多いことが分かりました。2018年5月から2023年までの5年間は、4者連携（自治体、広島大学、大手飲料メーカー2社）により、レモン摂取による健康効果を確認するための長期観察介入研究（※）が行われています。

島民の健康寿命が全国平均より7歳高いということもあり、レモンを多く摂取するほど健康寿命は伸びるのか、いよいよその関連性解明に期待がかかります。今回はレモンを日常的に食べる島民から、健康の土台を整えるヒントを学びましょう。また、レモンを使った家族で楽しめるレシピをご紹介します。

※「広島県大崎上島町におけるレモン長期観察介入研究、本格始動」サッポロホールディングスニュースリリース（2018年4月20日）

健康寿命に貢献するレモンの効果とは？… 続きを読む