

米国 生鮮ブドウがスーパーフードであることを研究論文が示唆

[FreshPlaza 2025年7月25日](#)

査読付き学術誌『農業・食品化学ジャーナル』(Journal of Agriculture and Food Chemistry)の最新号に掲載された新たな論文は、「スーパーフード」の概念を追究し、生鮮ブドウがスーパーフードの1つとしての地位を獲得したと主張している¹。著者は、レスベラトロール(ポリフェノールの一種)とがん研究の専門家であり、ウェスタンニューイングランド大学で薬学・健康科学部長を務めるジョン M. ペズート博士(Ph.D., D.Sc.)であり、この問題に関する自身の見解を裏付ける証拠を提示している。

同論文において指摘されているように、「スーパーフード」という語は、公式な定義や確立された基準なしに一般的に使用されている。スーパーフードの主流は地中海食の一部であることが多く、一般に人の健康に有益な植物由来の化合物を豊富に含んでいる。ペズート氏は、より広範なスーパーフードというテーマについて詳細に論じた上で、ブドウの価値を主張している。その中で同氏は、生鮮ブドウはこの分野において過小評価されており、ベリー類等の類似食品と並んで言及されることが少ないと指摘している。

ブドウは、抗酸化物質やその他のポリフェノール類(フラボノイド、アントシアニン、カテキン、フェノール酸、レスベラトロール等)を含む、1,600種類以上の化合物の天然の供給源である。ポリフェノールは、抗酸化作用や細胞プロセスへの影響を通じて、ブドウの健康効果の元であると考えられている。生理活性をもたらすのは、単一の成分ではなく、ブドウ全体及びその内部に存在する化合物の独特の構造である。

ブドウと健康に関する科学文献には、これまでに、60以上の査読付き研究が掲載されている。血管の弛緩と健康な循環の促進、コレステロール値の調節等、循環器系の健康に対するブドウの役割は十分に確立されている。臨床試験では、ブドウが脳の健康(健康な脳の代謝の維持を助け、認知に有益な影響を与える)、皮膚の健康(紫外線やDNA損傷に対する皮膚細胞の耐性の強化)、腸の健康(腸内細菌叢を調節し、腸内の多様性を高める)及び目の健康(黄斑色素光学密度の増加による網膜への影響)をサポートすることも示されている。

栄養ゲノミクス(食品が体内の遺伝子発現に与える影響を研究する分野)においても、ブドウの摂取が関連する身体システムにおける遺伝子発現を好転させることが示されている。ペズート氏は、こうした遺伝子レベルでの作用こそが、ブドウの健康効果の原動力である可能性が高いと示唆している。

カリフォルニア州生食用ブドウ委員会のイアン・ルメイ委員長は、「ペズート博士は科学的根拠に基づき、ブドウが真のスーパーフードであり、そのように認識されるべきであることを示している。スーパーフードの呼称がブドウと結びついて一般的に使用されるようになることを願っている」と述べた。

¹ Pezzuto, John M. (2025). *Perspective: Are Grapes Worthy of the Moniker Superfood?* J. Agric. Food Chem. Doi: 10.1021/acs.jafc.5c05738