

作成番号:0302

一般社団法人 日本侵襲医療安全推進啓発協議会 「会員向けメールマガジン」

号数:2025-302

内容:キウイフルーツは、気分障害の軽減に潜在的に有益性がある

出典:SunGold Kiwifruit and Psychological Health (GoKiPH): A Randomised Controlled Crossover Trial.

Nutrients. 2025 Apr 18;17(8); pii: 1375.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40284237/>

身近なフルーツとして日常で食す機会も多いキウイフルーツの摂取は、われわれの健康にどのような影響を与えるのであろうか。オーストラリア・アデレード大の研究グループは、ビタミン C が豊富なキウイフルーツの摂取が気分障害を改善するか検討し、その結果は Nutrients 誌 2025 年 4 月 18 日号に掲載された。

軽度～中等度の気分障害を有する 18～60 歳の成人 26 例を無作為に割り付け、各 4 週間の期間中、参加者はキウイフルーツを 1 日 2 個、または通常の食事を摂取した。主要アウトカムは、キウイフルーツ摂取期間と通常食摂取期間との気分障害総スコアの平均変化とし、2 期にわたり非盲検クロスオーバー試験を実施した。各スコアは、通常の食事と比較しキウイフルーツ摂取時のほうが有意に改善した。気分障害の総スコアは 65.2% ($p < 0.001$)、ウェルビーイング「well-being」(自己申告による幸福感の尺度)は 10.5% ($p < 0.01$)、活力は 17.3% ($p = 0.001$) 改善した。血中ビタミン C 濃度は 27.5% ($p = 0.002$) 改善し、消化器症状は 16.2% ($p = 0.003$) 軽減した。キウイフルーツの摂取により、気分障害の総スコアが有意に低下し、ウェルビーイング、活力、ビタミン C 濃度が改善した。消化器症状の重症度も有意に減少した。

この結果は、成人集団におけるキウイフルーツの気分障害の軽減に対する潜在的な有益性の予備的証拠を提供するものである。

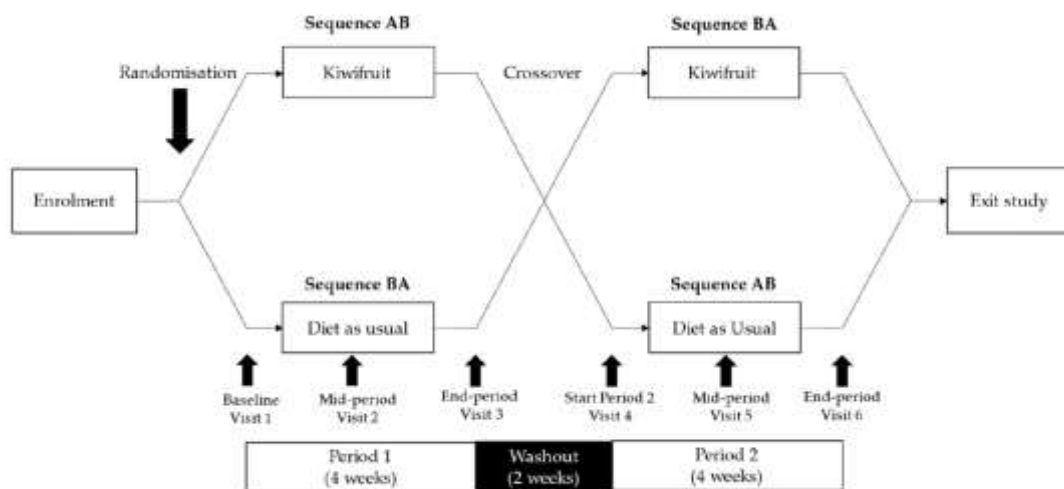


Figure 1. Schematic overview of GoKiPH trial.

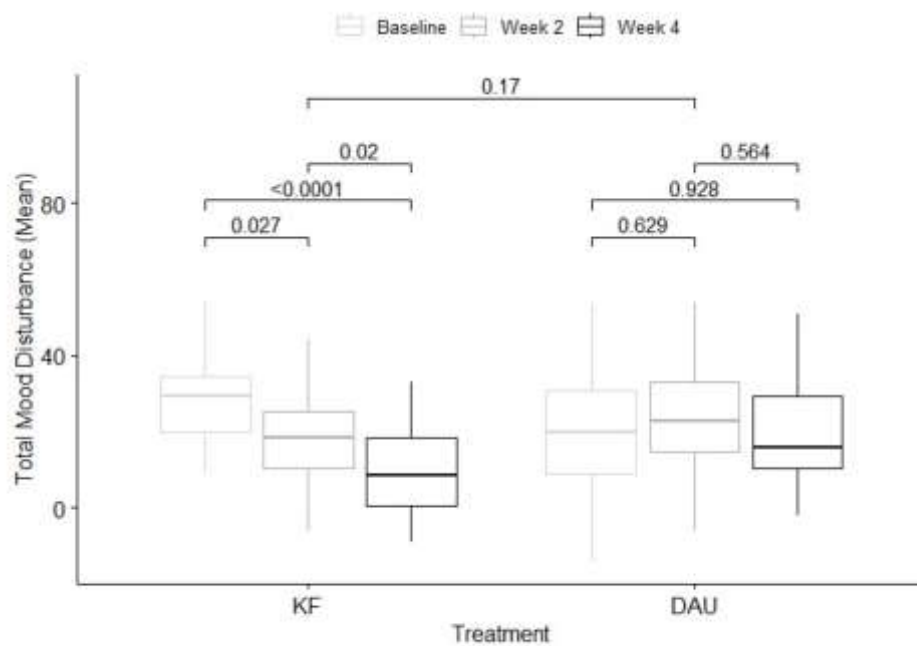


Figure 3. Mean difference (SE bars) in total mood disturbance at week 2 and week 4 for kiwifruit (KF) and diet-as-usual (DAU) conditions.