



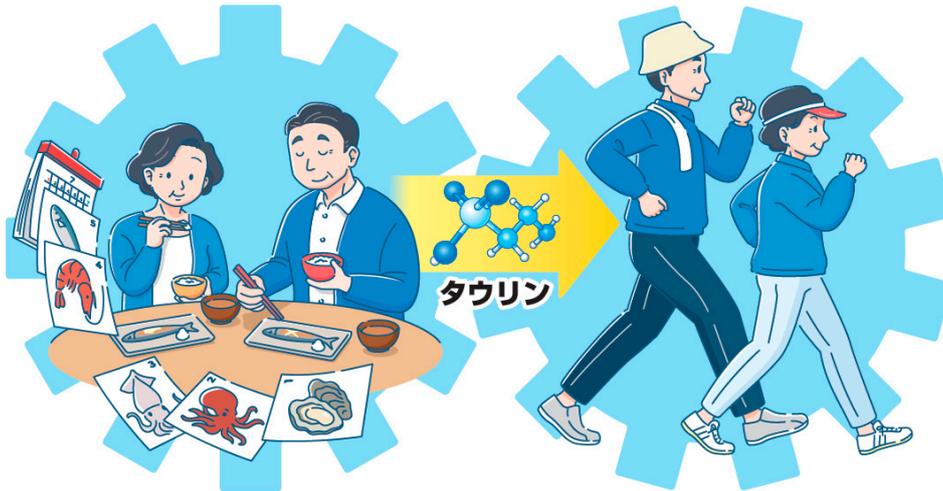
大正製薬株式会社

〒170-8633 東京都豊島区高田 3-24-1
TEL (03) 3985-1111 (代表)

NEWS RELEASE

2024年7月25日

中高年者の筋力維持にタウリンの摂取が関連していることを
国際的な科学オンラインジャーナルで発表



大正製薬株式会社〔本社：東京都豊島区 社長：上原 茂〕（以下、当社）は、国立研究開発法人国立長寿医療研究センター（以下、長寿医療研究センター）と北翔大学との共同研究で、食事からのタウリン摂取量が多いと8年後の脚の筋力（膝伸展筋力）が維持される傾向にあることを見出し、食品科学と栄養学に関する国際的な科学オンラインジャーナルである「Frontiers in Nutrition」にて論文を発表しました。

【論文情報】

Association of taurine intake with changes in physical fitness among community-dwelling middle-aged and older Japanese adults: An 8-year longitudinal study

Domoto T, Kise K, Oyama Y, Furuya K, Kato Y, Nishita Y, Kozakai R, Otsuka R.

Front Nutr. 11:1337738, 2024. doi: 10.3389/fnut.2024.1337738.

論文 URL : <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fnut.2024.1337738/full>



○論文発表概要

超高齢社会において、健康で長生きするためには日々の食生活が重要です。当社はこれまでも、毎日の食事から摂取されるタウリンに着目し、筋力維持への寄与に関する研究^{*1}および食事におけるタウリン摂取の疫学的な研究^{*2}を実施してきました。今回の論文は、それらの研究成果をまとめたものです。

長寿医療研究センターが保有するデータを解析した本研究では、40 歳以上を対象に 8 年間の体力変化とタウリン推定摂取量の関係性を評価したところ、タウリン推定摂取量が多い人ほど膝伸展筋力を維持していることが分かりました。また、65 歳以上では、タウリン推定摂取量が多い人ほど膝伸展筋力の低下を抑制する傾向が認められました。すなわち、タウリンの摂取は中高年者の脚の筋力の維持につながる可能性が示唆されました。

また、同データを用いて日本人の中高齢者（40 歳以上の男女）の食事からのタウリン摂取量の年次推移を推定したところ、約 80%は魚介類から摂取されていることが分かりました。近年の魚介類摂取量の低下によってタウリン摂取量も低下傾向を示し、8 年間で約 2 割減少していました。なお、より詳細な論文内容は、以下の長寿医療研究センターのリリースに記載されています。

2024 年 7 月 25 日 長寿医療研究センターのリリース

「中高年者の筋力維持にタウリンの摂取が関連することを初めて報告」

<https://www.ncgg.go.jp/ri/report/20240725.html>

高齢化が進む我が国において、生涯を通して脚の筋力を維持することは、社会活動や運動習慣を保持し、健康で豊かな生活をおくるために重要な要素です。本研究により、魚介類の摂取等によりタウリンを摂取することが筋力維持に良い影響を与える可能性が示唆されたことから、タウリンを含む栄養バランスの良い食生活を継続することが健康寿命の延伸に重要と考えられます。

※1 2023 年 5 月 9 日当社リリース

「中高年者の筋力維持にタウリンが寄与する可能性を発見」

（第 65 回日本老年医学会学術集会発表内容）

<https://www.taisho.co.jp/company/news/2023/20230509001288.html>

※2 2023 年 6 月 5 日当社リリース

「日本人のタウリン摂取量の年次推移を初めて推定～魚介類の摂取減に伴い 8 年で約 2 割減少～」（第 77 回日本栄養・食糧学会大会発表内容）

<https://www.taisho.co.jp/company/news/2023/20230605001321.html>