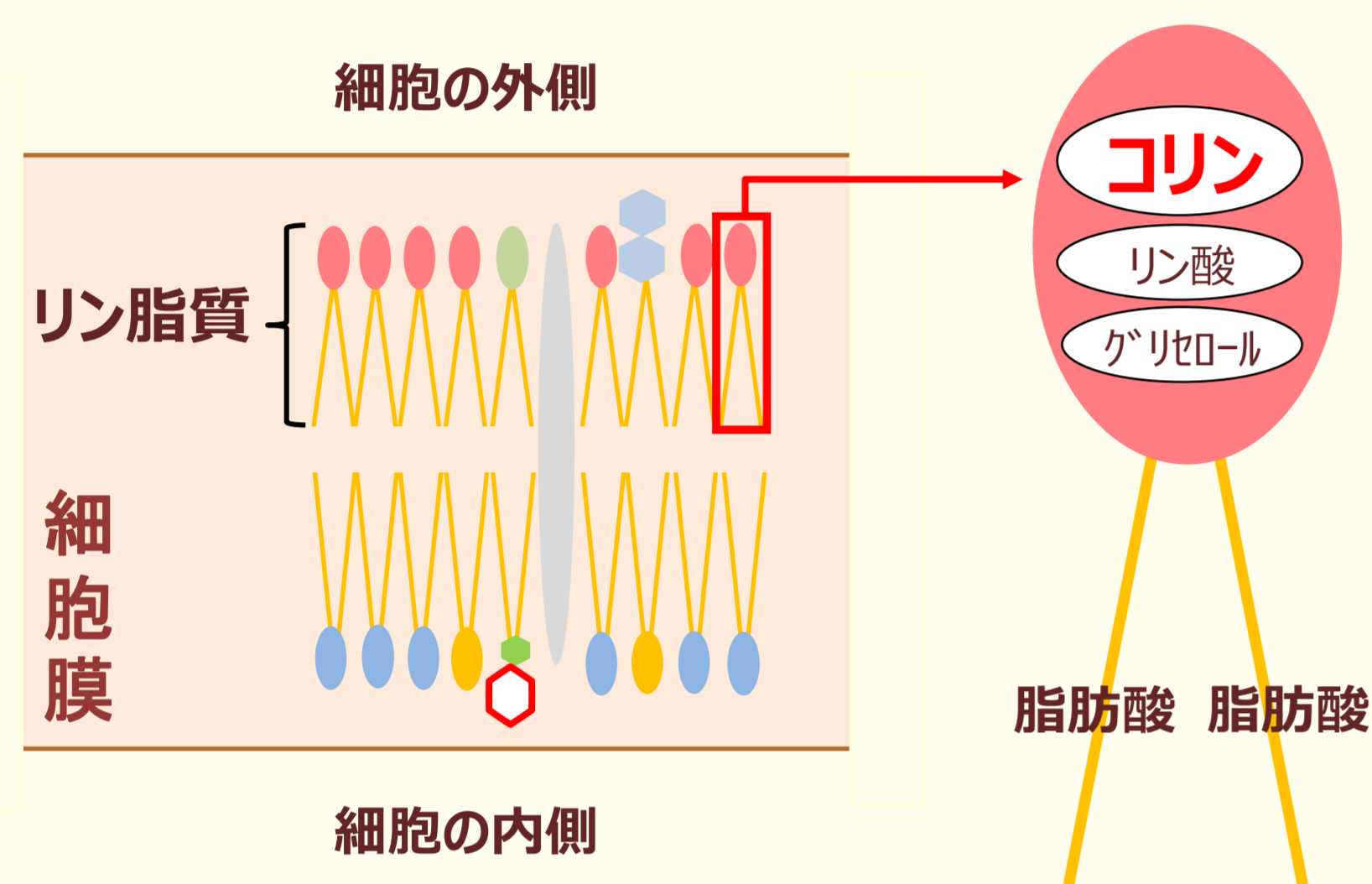


コリンってご存知ですか？ 人間には必須な栄養素

コリンってどんな栄養素？

細胞膜に存在するコリン



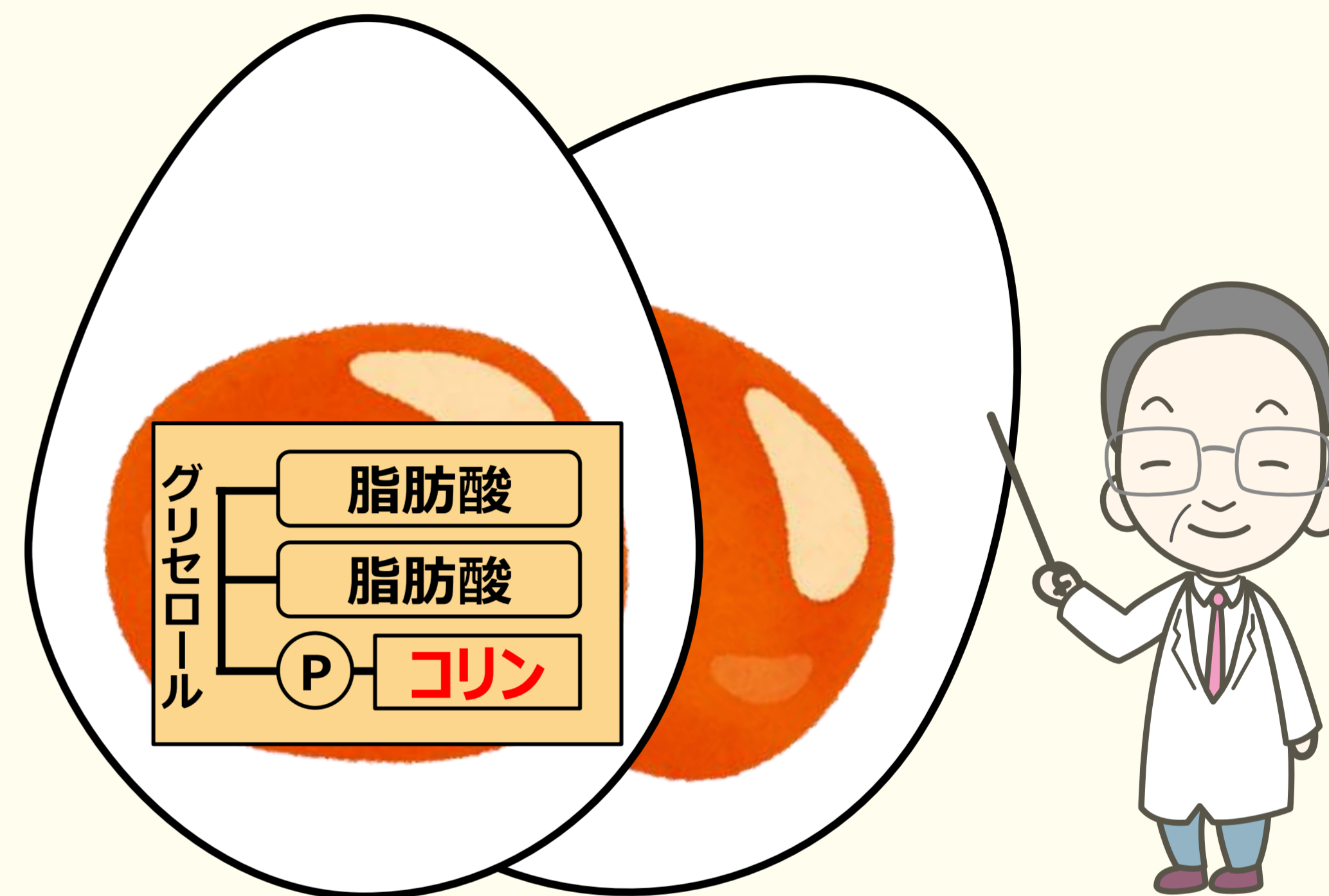
神経伝達物質に存在するコリン



※アセチルコリンは、脳の海馬において記憶や学習機能に関与

卵黄コリンとは？

ホスファチジルコリン(PC)等



コリンに期待される機能

脳の健康維持に効果的

動脈硬化や脳梗塞の予防

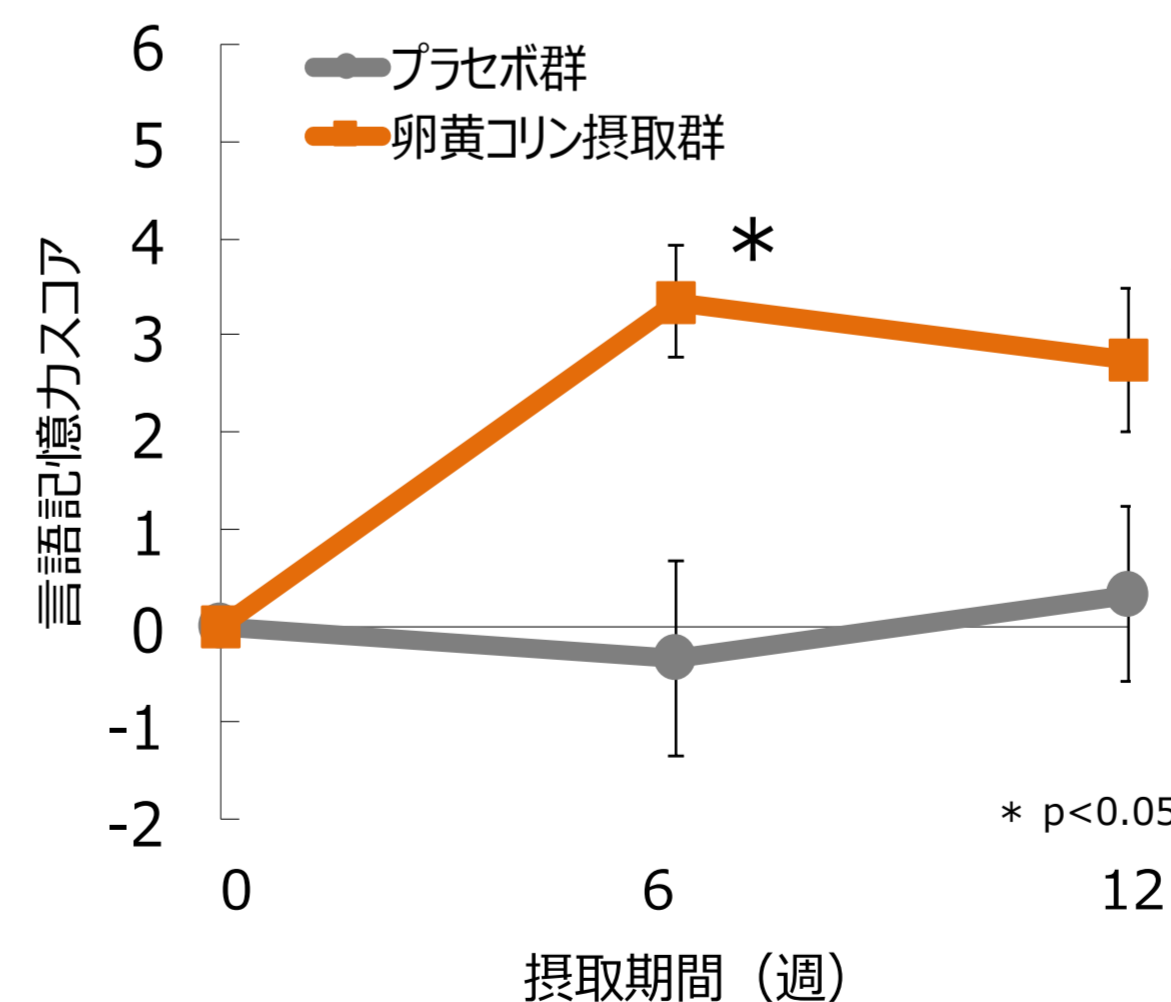
肝機能の改善

妊婦期や授乳期における重要な栄養素

睡眠改善の可能性も



言語記憶カスコア (変化量)



研究内容

- ・対象：60歳～80歳の日本人男女41人
- ・介入群：卵黄コリン300 mg /日（鶏卵約0.3個分）
- ・プラセボ群：卵黄コリンなしサプリメント
- ・期間：12週間
- ・評価方法：摂取開始0,6,12週目にコンピュータを用いた認知機能テストを実施し、卵黄コリンの認知機能への影響を評価した。



Yamashita S et al., Lipids Health Dis. 2023

<結果>

卵黄コリンを摂取した群では、摂取していない群と比較して、6,12週目の言語記憶力が有意に高かった。