

カムカムとカカドゥプラムとの比較

| どっちが本当にすごい！ 勿論のこと カムカム です。 | 100g当たりの 天然ビタミンC | | 100g当たりのORAC | 他のフルーツとの比較(ビタミンC) | | 収穫地 | 研究の推移 |
|--|--------------------------------|---|---|-----------------------------------|-----------------------------------|--|--|
| | 生果汁 最大値 | 乾燥類やパウダー | 活性酸素吸収能力値 | 果汁・砂じょう | 乾燥・粉体 | | |
| カカドゥプラム  | 5,300mg 但し、エビデンスは未確認 | 7,000mg 乾燥重量の、分析値未確認 | 1,842 $\mu\text{mol TE}/100\text{g}$ 分析値未確認 | レモンの約106倍 オレンジの約133倍 分析値未確認 | レモンの約140倍 オレンジの約175倍 分析値未確認 | オーストラリア北部 ノーザンテリトリーの一部の地域で、収穫量は少ない。 | 各種数値の科学的根拠となるエビデンスが極めて少ない。 |
| カムカム (スーパーレッドフルーツ)  | 6,250mg エビデンスは確認 | 22,100mg エビデンスは確認 一般財団法人の日本食品分析センターの分析値 ◇29,000mg のパウダー製造可能 | 83,000 $\mu\text{mol TE}/100\text{g}$ 一般財団法人の日本食品分析センターの分析値は 1g表示 | レモンの約125倍 オレンジの約156倍 | レモンの約440倍 オレンジの約550倍 | アマゾン川流域に広く自生する。 ブラジル、ペルー ポリビアなど国境を越え日本国土の10倍以上の広大な流域に自生している。 | 1959年 ペルー厚生省栄養研究所からカムカムの驚くべき分析結果が発表された。 その後、58年間にわたる科学的根拠の継承と、さらなる研究が進み、ビタミンC含有は当時の分析値と比べ2倍以上のカムカムが確認されている。 |

参考事項

- 1) カカドゥプラムの分析値はウィキペディア等の参照値であり、研究データや分析による実測値は不明、科学的根拠となるエビデンスは未確認。
- 2) カムカムの研究は過去58年間に渡り今日まで続けられている。論文・分析データの蓄積は豊富であり確かな科学的根拠となるエビデンスがある。
- 3) 天然ビタミンCの比較はカムカムの研究データと五訂増補日本食品標準成分表より行った。
- 4) 表のオレンジはバレンシアオレンジの可食部(砂じょう・生)で、100g当たりのビタミンCは40mgとした。
- 5) 表のレモンは果汁・生で、100g当たりのビタミンCは50mgとした。
- 6) カムカムの成分分析値は、一般財団法人・日本食品分析センター等で実施した。
- 7) カムカム果汁・果皮を原料としたフリーズドライパウダーは、100g当たり29,000mgの生産可能。
- 8) カカドゥプラム(Kakaduplum)はフトモモ目のシクンシ科(ほぼ14属500種)で、学名はTerminalia ferdinandiana。
カムカム(camucamu)はフトモモ目のフトモモ科(131属4,620種)で、学名はMyrciaria dubia。
- 9) 1959年 ペルー厚生省栄養研究所からカムカムの驚くべき分析値が初めて発表された。
1968年 カムカムはフトモモ科のMyrciaria dubiatと命名された。
1980年にはDr.calzada や1996年 Dr.villachica らによって本格的な研究が始まり、多くの研究者によって次々とカムカムの驚異的な分析が更新されている。