

アスタキサンチン
(2007年1月放映)

冬は、活性酸素の害を受けて、身体がサビつきやすくなる季節である。

血管がサビつくと	脳がサビつくと	肌がサビつくと
動脈硬化	認知症・脳卒中	シミ・シワ

冬は、ウイルスや細菌などが繁殖しやすい。体内にもたくさん侵入してくる。これらの細菌やウイルスをやつけるために免疫細胞は大量の活性酸素を大量に使うが、残った活性酸素が細胞にくっつき細胞をサビつかせてしまう。サビついた細胞は、正常な働きができなくなる。

これが血管で起こると血管がボロボロになって動脈硬化を招くことになり、脳に起こると認知症や脳卒中を引き起こし、肌に起こるとシミ・シワになる。

しかし、あるものを摂ることでこのサビつきを落とし、健康を維持できる。

それには、赤い色の魚介類を食べるのが最適

紅鮭、イクラ、カニ、エビ、キンメダイ、など

魚介類の赤い色素成分“アスタキサンチン”の抗酸化力(サビを落とす力)は、ビタミンEの約1000倍もあり、自然界最強の抗酸化力と言える。特に、紅鮭が良い。

紅鮭1切れ(100g) > 抗酸化力は、ア-モンド11キロ分に相当

最新情報：鮭に含まれる“アスタキサンチン”は、動脈硬化の原因となる活性酸素を強力に消去する働きがあることがわかった。(2006年1月 静岡大農学部)

アスタキサンチン含有量(mg/100g)

紅鮭：3.5、キンメダイ：3.0、かに：1.11、えび：0.99、イクラ：0.8

強力な活性酸素“ペルオキシナイトライト”が血管を傷つけ動脈硬化を起こすのを“アスタキサンチン”が予防し、血管の若返りを促進してくれる。

“アスタキサンチン”を最も効果的に摂取できる部分は、鮭の腹(ハラス)の部分。

“アスタキサンチン”は脂溶性なので、脂の多いところに多く含まれている。

お勧めの料理：紅鮭のホイル焼き、焼き鮭、鮭のフライ、石狩鍋など

また、鮭のアスタキサンチンを生かす効果的な調理法は、

アスタキサンチン調理別残存率

煮る	100%
蒸す	100%
揚げる	80%
焼く	60%

紅鮭のアスタキサンチンによる動脈硬化を予防する効果を倍増させるには、紅鮭をトマトと一緒に摂ると良い。

アスタキサンチン+リコピンの相乗効果。但し、紅鮭とトマトは同じ量を摂ることが大切。

紅鮭のトマト煮がお勧め

鮭のトマト煮の作り方：

* 材料：

紅鮭の切り身-----	100 g	タマネギ乱切り-----	1 / 4 個
トマトの水煮（缶詰）-----	100 g	ピーマン-----	1 個
水-----	1 カップ	固形ブイヨン-----	1 個

* 作り方

- ・ 沸騰したお湯に材料を加えて中火で 10---15 分煮る。
- ・ 仕上げに塩・コショウでアジを整える。

注目情報：紅鮭の“アスタキサンチン”は、シミやしワの原因となる活性酸素を消してシミやしワを予防改善することが人の検証でわかった。（2005 年 8 月）

シミ・シワに関わる活性酸素除去能力

C o Q 10 を 1 とした場合、“アスタキサンチン”は 150 倍の効果

紅鮭のアスタキサンチンは、蕎麦と一緒に食べなければ肌まで届かない。

蕎麦には“ルチン”が含まれており、“アスタキサンチン”は非常に酸化されやすいけれども“ルチン”があると酸化を防いでくれる。・・・お勧めは、紅鮭そば

紅鮭そばの作り方

紅鮭の切り身をそばつゆと一緒に煮込み、茹でた蕎麦を入れるだけ。

さらに、トウガラシをかけると効果が高まる。

アスタキサンチンは、細胞の中に入って働く。一方、“カプサンチン”は細胞膜で働く。
従って、両方使うと効果が良い。

医学界が注目：鮭の“アスタキサンチン”は、活性酸素による脳の細胞死を防ぎ、認知症
や脳卒中を予防する。 (東京薬科大学)

アスタキサンチンは、脳関門を通過し、脳に入って活性酸素を消去してくれ
る。

それによって脳の細胞死を防ぎ、アルツハイマ - を改善する。