

日本ビタミン学会発表最新情報

(2006年5月放映)

稲毛病院 健康支援科部長

ビタミン外来 佐藤先生

日本ビタミン学会発表の最新情報

13種類あるビタミン(ビタミンA、ビタミンB1・B2・B6・B12・ビタミンC、ビタミンD、ビタミンE、ビタミンK、ナイアシン、パントテン酸、葉酸、ビオチン)の中で、著しい**強力な効果**が確認されたり、**新しい効果**が判明したビタミンが今回続々と発表された。

1 著しく強力な効果が確認されたビタミン

ビタミンCは、**老化予防効果**として、これまでその効果が強いとされていた“ポリフェノール(ワインや緑茶成分)”の効果よりも著しく強力であることが確認された。

その差は、**約75倍**(血中濃度比較) (県立広島大)

* ビタミンCを多く含む食材

イチゴ、キュウイ、レモン、オレンジ、さつまいも、ジャガイモ、ピーマン、ブロッコリー、カボチャ

(例) レモン1個分のビタミンCは、ワイン20杯分のポリフェノールに相当する老化予防効果を有する。

今までは、ビタミンCを1日100mg摂れば良いとされていた。(推奨量)

最新推奨量 ビタミンCを**1日200mg**、**を4回に分けて**摂ると良い。

朝・昼・夕の3食の他にもう1回摂る。

理由は、ビタミンCは水溶性なので摂ってもすぐ排泄されてしまう。従ってこまめに摂る必要がある。また、ビタミンCそのものが熱に弱い。

ビタミンCは、**3度の食事のほか昼食と夕食の間に摂る。**

ビタミンCの著しく強力な老化予防効果を活かすには、昼食と夕食の間食(おやつ)として、果物を食べる。

ビタミンC食材としては、**果物が良い。** イチゴ、オレンジ、レモン、キウイ
キウイが一番良い。キウイにはビタミンCが多く含まれ、また水溶性の食物繊維が含まれているので吸収が良い。血中濃度は、ビタミンCのみの場合と比べ、

ビタミンC + 食物繊維では約2倍違う。

キウイには、グリーンキウイとゴールドキウイの2種類あるが、**ゴールドキウイが良い。**

グリーンキウイは、1個中にビタミンC約70mg
ゴールドキウイは、1個中にビタミンC約100mg

2-1 新効果が判明したビタミン その1

- * **ビタミンE**には、動脈硬化やガンの原因血管新生を強力に抑える効果があることが判明した。(東北大学大学院農学研究科)

微小ガンができ、それがガンに成長するには血管を新生して血液から栄養を補給する。この血管新生をビタミンEが攻撃して成長を抑える。

動脈硬化やガンの原因となる血管新生の抑制効果を得るためには、ビタミンEを摂る。

- * 最適なビタミンE食材は、ナッツ類、魚介類、穀類のうち、**穀類が良い**。
穀類に多く含まれる“**トコトリエノール**”(通称スーパー-ビタミンE)は、ビタミンEの数十倍の効果があるといわれる。すなわち、血管新生をブロックする効果が大。
トコトリエノールを多く含む食品は：

玄米、大麦、米ぬか、全粒粉パン、ライ麦パン

スーパー-ビタミンを多く含む食品は、**油を加えて調理する**と吸収率が高まり効果的。

スーパー-ビタミンEの新効果(トコトリエノール)

動脈硬化やガンを抑制する力をさらに高めるには、しらす干しと合わせて摂ると効果が倍増する。

お勧め料理 **しらす干し入り麦ご飯チャハン**

シラス干しには活性型のビタミンDが豊富に入っている。このビタミンDは、血管内皮細胞にビタミンDレセプターがあり、これを介して血管新生を予防する、つまり血管新生の芽をつむ、プラスビタミンEでできてしまった血管新生を抑えるという相乗効果によって動脈硬化・ガンを予防していく

スーパー-ビタミンE(トコトリエノール)の新効果、動脈硬化・ガン抑制効果を得るには**1日1回夕食に摂ると良い**。夕食に良い理由としては身体の細胞の新陳代謝、血管新生が夜寝ている間に行われるのがメインだから。

2-2 新効果が判明したビタミン その2

- * **ビタミンK**には、**脳神経の細胞死を防ぐ効果があることが判明した**。それによって、**認知症の予防に有効であると考えられる**。(神戸薬科大学)

- * ビタミンKを多く含む食材

葉もの野菜(ほうレンソウ) 海藻 発酵食品(納豆・キムチ)

- * ビタミンKは、臨床的には骨粗鬆症や血液凝固に関係しているが、今回ビタミンKが

脳にしっかり運ばれていることが判り、酸化やストレスから脳神経細胞を保護する働きが判明した。

神経の変性が原因になっているアルツハイマーにも良い働きを持つのではないかと
いうことで、認知症の予防に有効といわれるようになった。

- * 最適な食材は、発酵食品、中でも納豆が良い。（挽き割り納豆）

ビタミンKにはK1とK2がある。K1は植物由来のもので（とにはいっている）
あるが、今回判明したのはK2という発酵食品に多い微生物由来のもので、これが認知
症予防に有効なことが判明した。

ビタミンK2は肝臓にも長く留まり、脳に補給される。

ビタミンKの新効果である認知症予防効果を得る最も効率の良い食品は、納豆1パッ
ク（約50g）を最低でも3日に1回摂ると良い。さらに、ゴマやナッツと合わせて摂
るとより効果が持続する。

ビタミンKの1日の所要量は100μgといわれており、通常の1パックの納豆には
400μgあることから、3日に1回という話になるが毎日摂った方がベター。

ゴマやナッツには油が多いのでビタミンKの吸収を助ける作用があるが、ゴマやナッ
ツにはマグネシウムも含まれていてそれが更にビタミンKの維持に働く。

[注意] ワ-ファリンを服用している人は抗凝血効果が損なわれてしまう恐れがあるの
で、納豆の摂取には医師と相談すること。

- * ゴマ、ナッツ納豆を食べたあとは、
すべてのビタミンを効率よく働かせるためには筋肉刺激がよい。
座ったまま、ゆっくりかかとを上げ下げする 30回
ゆっくり、つま先を上げ下げする 30回