

トウモロコシ
(2006年8月放映)

最新の研究で、トウモロコシによる様々な生活習慣病の予防効果が確認された。

- * トウモロコシの注目される健康効果
 - 1 がん予防
 - 2 アルツハイマ - 病予防
 - 3 高血圧予防

- * トウモロコシの注目成分
 - 1 抗酸化成分
 - ・ クリプトキサンチン
 - ・ フェルラ酸
 - 2 降圧成分
 - ・ ペプチド

- * トウモロコシの生活習慣病予防効果は、選び方や茹で方、摂り方で効果に大きな差が出るのが判った。

がん予防効果

がんを予防する成分-----> クリプトキサンチン-----> 黄色の色素
細胞のがん化の変化

正常-----> がんの芽-----> がん化---* > がん

|
クリプトキサンチン (がん化からがんになるのを抑制)

[参考]: 良いトウモロコシの選び方

- 髭の数 : 多いもの (髭の数 = 粒の和) 550本-----550粒
- 髭の色 : 茶色のもの (熟している証拠)
- 皮の感触 : 頭の実がしっかり膨らんでいるもの
- 茎の切り口 : 白いもの (酸化してない証拠)
- 実の色 : より黄色のもの

- * 注目情報: トウモロコシに含まれる黄色の色素“ クリプトキサンチン ”は、骨のカルシウム量を増やし、骨粗鬆症の予防効果も期待できる。

活性酸素が破骨細胞に働いて骨を破壊するが、“ クリプトキサンチン ”
が活性酸素に働いてこれを阻止する。

トウモロコシのがんや骨粗鬆症の予防効果をさらに高めるには、マヨネ -
ズと一緒に摂ると良い。

“ クリプトキサンチン ”は一種のカロテノイドで油と一緒に摂ると吸収
が良いが、乳化したマヨネ - ズだと吸収が4倍になる。

お勧め料理：マヨコ - ン…コ - ンと抗酸化野菜のマヨ炒め

まとめ：トウモロコシのがんや骨粗鬆症の予防効果を高める食べ方は、トマトやブ
ロッコリ - などの抗酸化野菜と一緒に、油の代わりにマヨネ - ズで炒める。
ただし、炒める前に材料とマヨネ - ズをからめる。

アルツハイマー病予防効果

- * 注目情報：トウモロコシに含まれる “ ポリフェノ - ル ” や “ フェルラ酸 ” は、ア
ルツハイマ - 病を引き起こす原因の一つである脳細胞の酸化を抑える
効果がある。

	酸化を抑える率	
脳細胞タンパク質	70%	
脳細胞脂質	80%	(イタリア)

- * ヒドロキシラジカルを抑える力が強い “ フェルラ酸 ” は、ポリフェノ - ルの1種
で、抗酸化作用が非常に強い。
- * フェルラ酸の含有量の比較 (100g 中)
トウモロコシ：約 300m g、タケノコ：約 250m g、小麦：約 110m g
- * アルツハイマ - 病予防に有効なトウモロコシの “ フェルラ酸 ” の健康効果を引き
出すポイントは、その茹で方にある。
皮のまま、熱湯で長時間 (30分) 茹でる。
- * フェルラ酸とビタミン C を一緒に摂ると、高酸化作用が2倍になる
したがって、トウモロコシを食べる時は、ビタミン C の含まれる食材と一緒に摂
ると良い。
電子レンジではラップしないで、皮のまま加熱すればよい。4分位が目安。

高血圧予防効果

- * トウモロコシに含まれる “ ペプチド ” の健康効果を引き出すポイント

“ペプチド”を腸まで守って届かせるには、食物繊維（レジスタントスターチ）と一緒に調理すると良い。

ペプチドは、アミノ酸が2個から数十個集まったもの（アミノ酸が100個以上集まったものがタンパク質）で、ペプチドを摂取すると胃の中で消化液によってアミノ酸に分解され、吸収されてしまう。

レジスタントスターチと一緒に摂ると、ペプチドのまま大腸まで行って吸収され効果を発揮する。

* ペプチドは、血圧を上昇させる酵素を阻害する働きもある。

そこで、トウモロコシとジャガイモ（食物繊維）と一緒に煮込む。

お勧め料理：コーンとジャガイモのスープ

ジャガイモは加熱すればするほどレジスタントスターチが増えてくるので、煮るという調理法が良い。生の1.5倍くらいに増える。