

黒豆・黒ゴマ
(2006年11月放映)

日本東洋医学会指導医
医学博士 野崎 豊

今、巷で話題！！

……健康増進と肥満改善効果で黒色食材がブーム！

中でも**黒豆・黒ゴマの2大黒色食材**は、寒くなるこれからの**生活習慣病予防**に優れた効果を発揮する。

1 黒豆

黒豆の黒色素成分は、摂取後1時間で血液ドロドロを即効改善する。

- * 新着情報：黒豆に含まれる色素成分“**シアニジン**”は、内臓脂肪の蓄積を抑え燃やす効果が優れていることが判った。(2006年 日本栄養食糧学会)
- * 黒色素成分(シアニジン：抗酸化成分)含有量の比較(100g中)
ブルーベリー：0.6mg、**黒：1.8mg** (ブルーベリー - の3倍)
- * 黒豆の内臓脂肪を減らす効果の実験結果
ラットの腹部脂肪量の比較(g/100g)
内臓肥満ラット：9.6 ----→ 黄大豆：8.1 -----→ 黒豆：7.1
- * 生活習慣病を防ぐ黒豆の内臓脂肪を減らす効果を高める調理法は、**煮る**。
その際、**酒**を入れて煮ると、内臓脂肪を減らす成分の**吸収が5倍高まる**。
黒豆の色素は煮ると出てくるが、少し酒を入れると黒豆の抽出力が上がる。
お勧め料理
酒で煮た黒豆の大根おろし和え
- * 黒豆煮の作り方
水500mlと酒500mlに黒豆50gを加え、一晚浸す。
一晚浸したの煮出し汁200mlにミリンとしょう油を各大さじ6杯入れ、20分ほど煮る。
大根おろしをかけてできあがり。
これを、1日10粒ほど食べる。冷蔵庫で1週間程度保存可能。

* 黒豆の内臓脂肪を減らす効果

コレステロールは胆汁となって肝臓から排出されるが、再吸収されコレステロールになる。

摂取した脂肪も吸収されるが、ここに黒豆の“胆汁酸結合ペプチド”がつくと胆汁酸の吸収を抑え、コレステロールが通らなくなる。同時に食べた脂肪も通らなくなる。同時に“シアニジン”という酵素が入ると、内臓脂肪を取ってくれる。これは、本来は血液をネバネバしたり糖尿病を起こしたりする悪玉であるが、善玉アディポネクチンが血糖や脂肪を下げる細胞に変えてくれる。しかも溜まった脂肪を空焚きしてくれる。

* 注目情報：黒豆に含まれる“フラボノイド”は、血圧を素早く安定させる優れた効果がある。

高血圧の人も低血圧の人も、2週間後改善される。

* 黒豆の素早い血圧安定効果

漢方では、血液が滞る人は高血圧になりやすく、血が不足する人は低血圧になりやすいとされる。黒豆は、同時に、その両方を防ぐ効果がある。どうしてかという、黒豆の持っている“シアニジン”が最初の魔法をかける。脂肪酸を良い方向にもっていき、“黒豆フラボノイド”が血圧を安定させる“プロスタサイクリン”を増やす。

“プロスタサイクリン”は、血栓を溶かし、血管を柔軟にして血管を広げる効果がある。

高血圧の人が2週間黒豆を食べたら血圧が下がり、低血圧の人が2週間黒豆を食べたら血圧が上がった。体内循環が良くなったからである。

黒豆の煮汁に含まれるサポニンが喉に良く、風邪を防ぐ効果がある。

黒豆の血圧安定させる効果を高める調理法は、**黒豆の炊き込みご飯**である。

炊き込みのデンプンが、脂肪や糖の吸収を遅らせる効果がある。特に注意を要するのは、高齢者に多い食事の際の血圧変動である。特に動脈硬化の人は、食事の最中は血圧が上がるが、食後はドーンと下がる。この上がり下がりが血管を傷めるおそれがある。それによって脳卒中を招きやすい。

黒豆炊き込みご飯はこの変動を抑え、更に、黒豆ご飯をお茶漬けにすると血圧を安定させる効果が倍増する。

これは、食後低血圧を、お茶のカフェインが防いでくれるからである。

“エピガロカテキンガレート”が血糖値を抑え、お茶の“テアニン”が食欲を抑えてくれる。

2 黒ゴマ

黒ゴマは、中国最古（紀元前）の医学書[神農本草経]に、「不老長寿・気力増強」の薬として紹介されている。

* 黒ゴマの健康成分

- フェノール化合物-----ガン予防
- セサミン-----肝臓強化
- ビタミンE-----血行促進・美肌

この3つが揃った抗酸化パワーは、強力に**老化を防ぐ**。

* 老化を抑える黒ゴマの効果をより高める調理は、**黒ゴマ天ぷら** である。

すなわち、天ぷらの衣に黒ゴマを入れる。黒ゴマは油に溶ける成分が多いので、油と相性が良い。

* 黒ゴマの老化を抑える効果を高めるには、黒ゴマのすり方にコツがある。

すりゴマのコツ

ポイント : 5 秒間水に浸してから炒る。強火で水分を飛ばす。中火ではじけるまで炒る。

ポイント : 冷ましてから、すり鉢で突いてつぶす。

ポイント :: 黒ゴマが全体につぶれたら、摺る。むらのない灰色になったらできあがり。

1 日大さじ 1 杯、摺りゴマを摂ると良い。