

レモン

日本医療栄養センター所長
医学博士 井上 正子

残暑の時季の健康増進にはレモンが効果的
少量でも新健康効果を高めるレモンの食べ方を紹介する。

レモンの効用

- 心筋梗塞、脳梗塞、夏太り予防
- 皮膚がん予防
- 骨粗鬆症予防
- 物忘れ防止

* 新情報：昔からレモンを多く摂っているギリシャ、スペイン、イタリアなど地中海沿岸の国々では、動脈硬化による心筋梗塞や脳梗塞が少ないことが判った。
(WHO 統計より)

* レモンはインドが発祥地で、フランス、イタリア、ギリシャが消費が多い。日本に入ったのは明治初期なので、古くからではない。日本でももう少し頑張って食べた方が
良い。良いところがたくさんある。

* 心血管・脳血管系疾患の死亡者数(10万人当たり)日本 **723人**
スペイン 673人
フランス 592人
ギリシャ 494人

これまでは、心血管・脳血管系疾患での死亡者数が少ないのはワインやオリーブオイルのせいとされていたが、レモンの効果もあるのではないかという研究が最近始まり、その結果が出た。

日本にも大豆や魚、納豆といった体に良い食材があるが、元来良いといわれるものの上に外国の良いものも併せて摂ったら一層良いのではないだろうか。

* 新情報：レモンに含まれる特有の成分“**エリオシトリン**”などは、**血液をサラサラ**にし、心筋梗塞、脳梗塞を予防する。

さらに、**腸からの脂肪の吸収を抑える**働きがあることも判った。

夏太りを予防し、改善する。

腸管から脂肪が吸収され、血液中に中性脂肪が溜まり、内臓や皮下に蓄えられる。

レモンに含まれる“エリオシトリン”は、脂肪が腸管からの血中に吸収されるのを防いでくれる。

皆さんは、普段レモンをどのように使っていますか？

- 揚げものに絞って食べている。
- 焼酎にレモンを入れて飲んでいる。
- レモンティー
- レモン、オリーブオイル、塩コショウのドレッシング
- レモネード など

* レモンには新たな健康効果が続々と発表されており、少量でも食べ方と調理方法の工夫でその効果を高めることができる。

1 心筋梗塞・脳梗塞・夏太り予防

レモンの最も効果的な摂り方は、加熱する。

エリオシトリンは水溶性で、熱に強い。加熱した方が吸収され易い。

レモンの最も効果的な摂り方は、レモン + 米

米 1 合に対し、レモン汁大匙 1/2 をいれ炊き込む。

米の中身は“レジスタントスタチ”という消化されにくい澱粉であるが、これにエリオシトリンと一緒にするとその効果が大きくなる。そうすると、血糖の上がり方も緩やかになる。 お勧め：レモン果汁入りご飯

2 皮膚ガン予防

新情報：レモンに含まれる苦味成分“ヘスペリジン”は、ビタミン C を保護し、強力に皮膚ガンを予防する。（アリゾナ大医学部）

ビタミン C は還元作用もあるので、酸化に対して強い。ヘスペリジンは、それをバックアップする。皮膚がんの予防に効果がある。また、レモンにはクエン酸が含まれているがこれも抗酸化作用があり、この 2 つの相乗効果で一層強力になる。

予防効果を更に高めるには、レモンを皮ごと細かく刻み、衣に混ぜて揚げる。すなわち、かき揚げにする。

* レモンの皮の摂取と皮膚がん発症率

レモンの果肉のみを摂取した場合を 1 とすると、レモンを皮ごと摂取した場合 66% 減の 0.34 となる。

レモンの皮の農薬や防カビ剤を取り除く方法

手のひらに塩をふりよくこすり洗いをするか、湯通しする。

3 骨粗鬆症予防

注目情報：レモンに含まれるクエン酸は、カルシウムの吸収を良くし、骨粗鬆症を予防する。
(茨城キリスト教大学)

レモンのキレート作用

キレートとは、蟹のハサミの意味である。カルシウムは吸収されにくい物質であるが、クエン酸がカルシウムを蟹のハサミのように掴まえると、吸収されやすい可溶性のものに変化する。カルシウムのままだと約 70%は吸収されない。

* クエン酸含有量の比較(100g 中)

酢 : 2mg
レモン : 2000mg(1000 倍)

* レモン摂取による骨密度上昇効果の比較

レモン摂取後 3 か月で骨密度： 約 0.006(g) 上昇
非摂取 : -0.006 下降
(高年齢になると骨密度はどんどん下がるので注意)

* レモンの骨粗鬆症予防効果高めるコツ

ジャコをレモン汁で煮る。

* 骨粗鬆症を予防するジャコレモンの作り方

材料(4 人分): ジャコ 30g、しょうゆ 大匙 2 杯、レモン汁大匙 4 杯、
水またはだし汁: 大匙 2 杯

作り方: 鍋から炒りしたジャコとレモン汁を入れひと煮立ちさせ、醤油と水を加えて火を止める。(冷蔵庫で 3 日保存可能)

* ジャコレモンの最も効果的な摂り方は、**夕食時**が良い。

理由は、骨から流出するカルシウムの変化に因るもので、朝・昼・夕の中でカルシウムは夕食に摂るのが良い。

何故かという、カルシウムを摂らなければ夜寝ている間に骨が分解され溶け出してしまふから。その程度は、カルシウム分解物質であるクロスラップス(これは

骨粗鬆症のマーカーに使われている)の尿中濃度を測定すれば判る。

カルシウムを夜食に多く摂る人はクロスラップが低い。すなわち、骨の分解が少ないということなので、夜カルシウムを多く摂ることを勧める理由である。

4 認知症予防

新情報：レモンに含まれる香り成分“シトラール”や“リモネン”は、脳の疲れを取り、**物忘れ防止**に効果がある。

* レモンの物忘れ防止効果を高めるにコツ

レモン果汁と抹茶を飲み物で摂る。…… **抹茶レモン**

* お茶の甘み成分・うま味成分に“テアニン”というのがある。

“テアニン”が入っていると脳の疲れを癒す。いつも脳が緊張状態していると物忘れしやすくなるので、リラックスさせることによって物忘れ防止に役立てる。

レモンの香り成分にはリラックス効果があり、また、お茶のテアニンにも同じくリラックス効果があるので、両方合わせることによって効果が倍増する。

そして、脳をリラックスさせることによって物忘れを防止する。

* **物忘れ防止に効果的な抹茶レモンの作り方**

材料(1人分)

レモン果汁：大匙 2杯、抹茶：小匙 1杯、水：1カップ

作り方

抹茶をお湯でとき、水、レモン果汁を加える。

(お好みでハチミツを加える)