

最新生活習慣病情報

(2007年3月放映)

社団法人日本農芸化学会 07.03.25 発表

「アルツハイマー病患者 24 名と健常者 24 名の血液を採血した結果、アルツハイマー病患者は健常者に比べ“極性カロチノイド”が有意に低値であることが判った。」

“極性カロチノイド”は赤血球の過酸化抑制に関与していると考えられ、極性カロチノイドの補給によりアルツハイマー病の予防の可能性が示唆された。

要約すると、ある種のカロチノイドを補給することにより、アルツハイマー病の予防の可能性があると判った。

日本農芸化学最新情報

- 1 アルツハイマー病を予防する可能性がある成分が判った。
- 2 動脈硬化予防につながる新たな成分が判った。
- 3 肥満を予防・改善する効果がある成分が判った。
- 4 ガン細胞の増殖を抑制する食材が判った。

1 アルツハイマー病予防

- * 今回、ある種のカロチノイドが、アルツハイマーの予防に効果があることが東北大学大学院宮沢教授の研究で明らかになり、あるものに含まれるカロチノイドが、脳の老化を防いでくれることが判った。
- * 健常者の赤血球は、カロチノイドが多く、過酸化リン脂質が少ない。一方、アルツハイマー病患者の赤血球はカロチノイドが少なく、過酸化リン脂質が多い。
赤血球は、細い血管の中では薄く伸びないと通れない。過酸化リン脂質が多くなってくると赤血球が伸びなくなる。これによって、元気な脳と神経原線維変化や老人斑のある弱った脳に分かれる。老人斑を作らないためには、カロチノイド補給で老化を防ぐことである。
- * アルツハイマー病患者と健常者の赤血球の過酸化リン脂質濃度の比較
健常者配偶者：30 アルツハイマー病患者：100
- * カロチノイドを含む食材
-カロテン ：ニンジン、カボチャ、春菊、アシタバ

ルテイン : トウモロコシ、グリーンピース、ブロッコリー、**ホウレン草**
リコピン : トマト・スイカ
-クリプトキサンチン : レモン・ユズ・オレンジ

- * カロチノイドを一番多く含むものは**ルテイン**のグル - プで、特に**ホウレン草**が一番よい。赤血球の老化を防ぐ効果がある。
- * ホウレン草のルテインは、茎より**葉の方に多く含まれる**。根の赤い部分は鉄分が多いが、ルテインは葉っぱに多く含まれる。
- * ルテインの含有量の比較 (mg/100 g)
ホウレン草 : 10.2 、ブロッコリー : 1.9 、レタス : 1.8 、グリーンピース : 1.7

ホウレン草に含まれるルテインの吸収をたかめる料理は、炒め物が良い。炒めると吸収が良くなる。

ホウレン草の炒めものの効果を更に高めるには、**レモン**の汁 1 / 2 個をふりかける。レモンをかけることにより、**ルテインの酸化を抑えることができる**。

絞るときに苦味が出るほど絞ると良い。ポリフェノールが入っており、これは脳の**神経細胞の再生**にもつながる。

- ・ 青魚または肉を少し入れるだけでも吸収率がよい。
- ・ ホウレン草を炒める前にちょっと茹でる。沸騰した湯に最初根の方から入れ、10-20 秒したら葉をいれ、13 秒経ったら引き上げる。

2 動脈硬化予防

- * 日本農芸化学会 2007 年 3 月 24 日発表

海藻に含まれる “ **フコキサンチン** ” と “ **フコキサンチノール** ” をマウスに投与したところ、肝臓脂質中の DPA 及び DHA 含有量が、フコキサンチンの濃度に依存して有意に増加した。また、**海藻に含まれるフコキサンチンとフコキサンチノールには、肝臓で DHA を増やす働きがあることが明らかになった**。

DHA : 脳がはっきりする、老化を抑えてくれる、再生を高めてくれる、といった健康効果がある脂肪酸の一種。

さらに、血管を柔らかくしてくれ、動脈硬化の大元となる悪玉コレステロールを抑えてくれる働きがある。

- * DHA を多く含む食材
海藻わかめ、ひじき、昆布、焼海苔・・・この中で、**乾燥わかめ**が一番
- * 海藻別フコキサンチン含有量 (mg/100g)
乾燥わかめ：63.70、塩わかめ：14.04、ひじき：1.29、焼きのり：0.37
- * 体内で DHA を増やして動脈硬化予防
乾燥わかめに含まれるフコキサンチンの含有量を減らさないためには、**冷蔵庫で保存**する。
引出しに入れたまま忘れると、フコキサンチンが減る。
- * 体内で DHA を増やして動脈硬化予防
わかめに含まれるフコキサンチンの吸収を高めるには、わかめを**縦に切**ってから細かく切る。**よく噛む**。大きいまま良くかまないと吸収されない。
- * 食べ方：**フコキサンチンの吸収を高めるには、酢と一緒に摂る。**
アルギン酸も吸収が良くなる。酢のものにすると柔らかくなる。
動脈硬化予防はワカメの酢のもの。

3 肥満の予防・改善

- * 日本農芸化学会 3月 24 日発表
コレステロール及び BMI が高めの男性 44 人を 2 つのグループに分け、主食として、普通のご飯と **-グルカン**を配合したご飯をそれぞれを摂取させた。
-グルカンを摂取させたグループは、普通のご飯を摂取したグループより血清コレステロールが低下し、かつ、胴回り、内臓脂肪などの低下も確認された。
これにより、**ある食材に含まれる -グルカンは、悪玉コレステロールを低下させ、胴回り、内臓脂肪を減らすことが判った。**
- * **-グルカンを含む食材**
 - ・キノコ類
 - ・穀類：大麦、ライ麦、トウモロコシ・・・のうち、**大麦が最も良い。**
- * 肥満の予防・改善に効果のある食材：
大麦に含まれる **-グルカン**の健康効果を期待するには、少量でも長く食べ続けること。大麦は、ご飯の 1~2 割入れて一緒に炊き込むと良い。

- * 穀類別 β-グルカンの含有率

精白大麦：5%、ライ麦：1%、精白小麦：0.5%

大麦に含まれる β-グルカンの健康効果を高めるには、ハマグリのお茶漬けにする。ハマグリの中には、脂肪を燃やすペプチドが多い。

大麦ご飯のハマグリ茶漬け

4 がん細胞の増殖抑制

- * ガンは基本的に、10年位無潜伏期間がある。最初に遺伝子が出てきて、そこにある刺激が加わって何段階か進むとガンになる。その前にがん細胞が壊れるようにすると抑制できる。

日本農芸化学会 3月24日発表（九州東海大学農学部）

- * 人の白血球細胞株、HL-60を用い、市販チーズのガン細胞増殖抑制効果及びアポトーシス誘導効果について検討した結果、市販のチーズにガン細胞の増殖を抑える働きがあることが判った。

- * チーズ：モッチアレラチーズ、カマンベールチーズ、ゴダチーズ、ブルーチーズ、パルメザンチーズの中で、カマンベールチーズが良い。
基本的に熟成度の高いものが良い。低いとアポトーシスを起こす。

- * がん細胞の増殖抑制効果

カマンベールチーズの健康効果を更に高めるには、小さじ1杯のワインを振り掛け、常温で30分から1時間置く。特に朝食前に摂ると良い。