

## 注目の4つの食品

日本医療栄養センター所長  
医学博士 井上正子

日本栄養・食糧学会の最新情報から

「ある4つの食品には、従来の健康効果に加えて新たなパワーが見つかった。」

### \* 最新情報その1

食品名	サケ(鮭)
有効成分	色素成分 “アスタキサンチン”
従来言われてきた効果	ビタミンEの1000倍もの抗酸化力を持ち、ガンを予防
新しく判った効果	糖尿病および合併症の抑制効果 日本女子大学 グェン・ヴァン・チュエン教授)

- 膵臓で、血糖値を調節するホルモン・インスリンを作っている。
- 身体がおかしくなり膵臓の機能がうまく働かなくなると、インスリンの量とか効き方が悪くなる。
- さらに今の時期 5月は、活性酸素の紫外線を浴びて活性酸素の害が多くなり、膵臓が痛めつけられ、インスリンがうまく作れなくなる。
- 鮭に含まれるアスタキサンチンが膵臓を活性化する働きをする。それによって糖尿病を予防し、合併症を抑えることができる。

ということが発表された。

### \* ただし欠点がある

アスタキサンチンは酸化され易く、壊れやすい。

### \* 日本栄養・食糧学会の最新情報

アスタキサンチンと白ゴマを同時に摂取すると、体内で壊れやすいアスタキサンチンを保護し、糖尿病および合併症を効果的に予防することが明らかになった。

(日本女子大学 グェン・ヴァン・チュエン教授)

- \* アスタキサンチン濃度に関するラットの実験結果：  
 アスタキサンチン群（鮭）にセサミン(鮭+ゴマ)を加えた場合の肝臓と血液のアスタキサンチンの濃度をしらべた結果  
     アスタキサンチン群                    : 10ng/g  
     アスタキサンチン+セサミン          : 25ng/g  
     セサミンは、アスタキサンチンを保護する役目をする。アスタキサンチンを長く持たせると肝臓と血中に長く留まるので、肝臓、膵臓を保護する。ゴマの中でも白ゴマの方がセサミンの量が多い。
  
- \* 鮭も、シロザケ、ベニザケ、キングサーモンのうち、**ベニザケ**が一番良い。  
     鮭のアスタキサンチンの含有量の比較（100g中）：  
     **ベニザケ：2.7mg**、シロザケ：0.7mg キングサーモン 0.5mg
  
- \* お勧め料理  
     ベニザケと白ゴマの組み合わせ  
     すった白ゴマに、コショウを加えるとアスタキサンチンの効果がさらに高まる。コショウの成分ピペリンで胃腸の働きを良くして消化酵素を良く出す。  
     スリゴマにコショウを振り掛け、ベニザケをまぶし煮る。  
     サケ(1切れ)+白ゴマ(大さじ1)+コショウ(少々)  
     1週間に1回煮て食べる。

## 最新情報その2

食品名	<b>鶏肉</b>
有効成分	うまみ成分“ <b>カルノシン</b> ”
従来言われてきた効果	乳酸の生成を抑えて疲労回復効果
新しく判った効果	脳の老化防止及び脳異常に対する保護効果 “トコフェロール”と一緒に摂ると、一層その効果が高まる。(鹿児島大学食品機能化学 藤井信教授)

- \* トコフェロールというのは、植物油に多く入っている。これと一緒に摂ると、カルノシンによる脳中過酸化脂質の生成が抑制される。過酸化脂質は、リポヒスチンといって老化を促進する。これは脂肪の酸化した状態のもので、これはカルノシンだけでなくトコフェロールと一緒に摂った方が生成が抑えられる。つまり脳の老化を抑えることができる。

カルシノンの健康効果はもうひとつあって、脳重量減少を抑制する効果がある。脳が委縮して来ると、いわゆる物忘れやボケが進むといわれるが、それを防ぐ効果が高い。

**カルノシン+ トコフェロール …… 脳の老化および脳の異常を予防**

\* 鶏肉（カルノシン）と植物油（トコフェロール）の組み合わせ

- 効果的な食べ方 唐揚げ
- さらにひと工夫 ショウガをたっぷり使う

\* ショウガは胃腸の働きをよくして本来の働きを高めるのが1つ、もう1つは脳の脂肪の酸化を抑える働きがある。

すりショウガをつけながら食べても良い。レモンだけでなくショウガも一緒に。

### 最新情報その3

食品名	ココア
有効成分	色素成分 “カカオマスポリフェノール”
従来言われてきた効果	肥満予防、老化予防
新しく判った効果	身体的・精神的ストレスを和らげる <b>不安抑制作用</b> (静岡県立大学)

- \* 不安抑制作用のあるココアは、暖かくして飲む。 ホットココア  
 ホットココアにオレンジを加えると、効果が一層高まる。  
 ココアカップ1杯に対して、オレンジの絞り汁小さじ1杯を加える。  
 オレンジを加えることで、カカオポリフェノールの効きが良くなることが実証されている。

### 最新情報その4

食品名	イチゴ
有効成分	“ビタミンC”
従来言われてきた効果	美肌効果、感染症予防
新しく判った効果	血液の血小板凝集を抑制し、血栓症を強力に防止 (神戸学院大学)

- \* 血栓症は朝7時から10時が「魔の時間」と言われているが、それを防ぐもうひとつの手がかりが発表された。ポリフェノールの赤いアントシアニンのほかに、同じポリフェノールのエラグ酸があるが、こういうものが協力し合って血栓症を防ぐという研究成果があった。

1番良い食べ方は、**ジャム**  
加熱すると効果が上がるということと、潰すと良いということで、ジャムがよい。

- \* **血栓症を予防するには、**  
イチゴジャムは、**小さじ2杯を夕食後に摂るとよい。**  
ヨーグルトに、イチゴジャムを入れて食べるのが良い。