

## 血管の詰まり・破れを防ぐ

東医食治研究会会長  
薬学博士 田村 哲彦

「日本臨床栄養学会最新研究報告（ ）」を生活に活かし、冬の血管の詰まり・破れを防いで、動脈硬化・心筋梗塞・脳卒中を予防する。

第 27 回日本臨床栄養学会発表（2005.11.12）

男女 22 人に緑茶を 1 日 7 杯ずつ 2 週間摂ってもらい冠動脈の炎症を調べたところ、炎症のマ - カ - である C R P と I L - 6 が低下し、心筋梗塞の発症を抑制することが判った。

心筋梗塞は、心臓を栄養する冠動脈が詰まることにより起こる。詰まると血液が行かなくなる。心臓はリズムカルに打ち続けなければならないので、酸素が行かなくなって 3 0 分も経つと筋が壊死して壊れ始める。大体 6 時間位で壊れっぱなしになる。

カテキンは、血管の炎症を抑えてくれる。中でも煎茶が良い。

カテキンの含有量の比較： 煎茶 > 玉露 > 番茶 > ほうじ茶 > 抹茶

茶葉 100g 中の含有量は、煎茶：約 15mg、玉露：約 14mg、番茶：約 13g、ほうじ茶：約 11g

### 1 心筋梗塞予防

\* 煎茶は熱湯を注いで 30 秒ほど置くと、最もカテキンが抽出できる。

煎茶のカテキン浸出量は、1 煎目：60%、2 煎目：20%、3 煎目：10%

温度によるカテキン濃度 (mg/l)

90 : 約 850、70 : 約 700、50 : 約 350

煎茶とご飯を一緒に摂ると、煎茶に含まれるカテキンの効果が 8 倍高まる。

茶飯 (煎茶 + ご飯)・・・炊くことによりカテキンがご飯に入ってくる。

活性酸素消去力が、煎茶を 1 とすると、煎茶 + ご飯の活性酸素消去力は 8 となる。

\* 茶飯に、砕いた皮付きア - モンドを振り掛ける。

皮付きは悪玉コレステロールの酸化を抑えてくれる。

### 2 脳卒中予防

冬の時期の血管は夏の時期の血管より拡張機能が約 30%低下しており、脳卒中を招きやすい。

日本臨床栄養学会発表

男女 21 人（喫煙者 13 人、非喫煙者 8 人）にリンゴを摂ってもらい、1 時間後と 1 週間後の血管の拡張機能を調べたところ、顕著な改善が見られた。

理由は、“**リンゴポリフェノール**”によって**血管内皮機能が改善**されたことによる。これによって、冬の縮まった血管を、夏の血管の状態に戻してくれる。

冬に起こりやすい脳卒中（くも膜下出血）を予防・改善するリンゴの血管拡張効果は、加熱して摂ると 3 倍高まる。

加熱したリンゴ料理の例： アップルパイ 焼きリンゴ リンゴのフリッタ - 特に、**リンゴのフリッタ** - （てんぷら）が良い。

“リンゴポリフェノール”の活性酸素抑制率の加熱変化データ

加熱前：37% -----→ 120 加熱後：97% 3 倍弱向上する。

フリッタ - だと衣の中で蒸し焼きになるので、180 で揚げると丁度 120 位になる。特に、リンゴのフリッタ - にシナモンをふりかけて食べると血管拡張作用を高める。

### 3 血栓予防

日本臨床栄養学会発表

レモンに含まれる“**エリオシトリン**”は、血管壁の中にできた動脈硬化の破裂を防ぎ、血栓を予防する。 お茶ノ水女子大学)

動脈硬化が怖いのは、これが破裂することによって血小板や白血球が凝集し、ここで血栓を作って先に行かなくなる。たとえ行ってもどこかで詰まる可能性がある。

“エリオシトリン”は、動脈硬化が破裂しないように防御してくれる効果がある。

- \* レモンに含まれる“エリオシトリン”は、果汁より皮に 10 倍含まれている。果汁に 20mg 入っているとき、皮には 200mg 入っている。
- \* レモンの健康効果を高めるには、輪切りにしてハチミツに漬けると効果的。
- \* スライスしたレモンのハチミツ漬を 1 日 10 枚程度摂ると良い。（1 枚の厚さは約 3 mm）  
この 2~3 枚をコップ 1 杯のお湯で割って飲み、レモンも一緒に食べると効果的。  
特に外出前に摂っておく  
洗うときは塩でもみながら（公害から守る）漬けるのは 30 分が目安。

#### 4 肥満予防

体重が1kg 増えると、血管の全長が1.5km 伸びる。これによって血管が細くなり、詰まる危険が高まる。血管を丈夫に保つには肥満は大敵である。

日本臨床栄養学会発表 2005.11.12

マグロに含まれる“**L - ヒスチジン**”は、肥満遺伝子の発現を抑制し、肥満（内臓脂肪蓄積）症を予防・改善することが判った。

\* 肥満を予防して血管を丈夫に保つ“**L - ヒスチジン**”について：

魚の“**L-ヒスチジン**”含有量（100g 中）

マグロ：約 2600mg、カツオ：約 2400mg、カジキ：約 1800mg、ブリ：約 1700mg

ヒスチジンが身体の中でヒスタミンに変わる。これは脳の化学伝達物質で、肥満遺伝子を強力に抑えてくれる。

\* マグロに含まれる“**L - ヒスチジン**”は、**ビタミンB1**と一緒に摂るとより効果が高まる。

マグロとタマネギを薄切りにして混ぜ合わせ、冷蔵庫で30分保存してから食べると効果的。

タマネギ入っている**ビタミンB1**はアリチアミンになっているから、身体の中で長く働くようになっている。

料理の例：

マグロとタマネギのマリネ