

動脈の中膜を柔らかくする

医学博士 松原英多

貴方の手のひらを見てください

- * 少し白っぽいと感ずる人
- * 手のひらの真ん中を押して放したとき，すぐ赤味が戻らない人

春に認知症や動脈硬化などが心配。

そのわけは：

手のひらが白っぽい

一過性の血圧低下

動脈の筋肉（中膜）が硬化し、血管が縮みにくくなっている疑いがある。

東京都老人総合研究所の発表内容

加齢によって血管が老化しても、血管を柔らかくするある物質を持つ人は健康長寿である。

動脈の中膜を柔らかくして、認知症や血管疾患を防ぐには：

血管を硬化させる物質を減らす。

血管の柔軟性を保つ物質を増やす。

の2つの方法が考えられる。

1 血管を硬化させる物質を減らす

- * 注目情報 1：これまで何の役にも立たないと言われてきた脂肪細胞から、中膜の柔らかさを左右する生理活性物質“アディポサイトカイン”が分泌されることが判った。（大阪大学）
- * 内臓脂肪が、適量----->善玉アディポサイトカイン
過剰----->悪玉アディポサイトカイン（動脈の中膜を硬化させる）
- * 注目情報 2：ある果物に含まれる苦味成分は、脂肪細胞に直接働きかけ、“悪玉アディポサイトカイン”を減らすことがわかった。（京都大学）

* **グレープフルーツの健康効果**

グレープフルーツには“ベルガモチン”という物質が含まれているが、これが脂肪細胞を調節してくれる。香りの効果がある。中膜は非常に重要な働きをするが、欠点があってカルシウムを取り込みやすい。すると石灰筋となってしまう、血管がうまく広がらなくなってしまう。これを防ぐのがグレープフルーツの苦味であり、更に香りも同様の効果がある

- * 注目情報：グレープフルーツとリンゴを合わせて摂ると、さらに悪玉アディポサイトカインを減らす効果が高まる。

お勧め グレープフルーツとリンゴのジュース

- * **リンゴのポリフェノール**は、**内臓脂肪**を少なくしてくれることの他に、もうひとつ大事な働きがある。それは筋力アップである。筋肉が増加したことではなく、同じ量の筋肉で筋力が高まることになる。筋力が強くなれば動きも激しくなり、内臓脂肪も良く燃えてその分脂肪が減る。

- * リンゴポリフェノール 5%を摂取したマウスの内臓脂肪と筋肉の変化

筋力：16%増加 、内臓脂肪：27%減少

リンゴとグレープフルーツを合わせて摂ることはきわめて重要である。

- * **悪玉アディポサイトカインを減らし、動脈の中膜を軟らかくするジュース**

グレープフルーツジュース(100ml)

+

リンゴジュース(100ml) ……これを、毎日1杯200ml飲む。

- * 動脈の中膜を柔らかくするには、

脂肪を燃やししながら筋力を保持する運動によって、悪玉アディポサイトカインを減らすのが効果的。

そしてもうひとつ、骨格筋を動かして骨格筋のUCP3を増やし、UCP3によって脂肪を燃焼させて悪玉アディポサイトカインを減らすこともできる。

・効果的な骨格筋運動は **家事仕事**

2 血管の柔軟性を保つ物質を増やす

- * 注目情報：アルギニンを摂ることによって、動脈の中膜を柔軟にする一酸化窒素が人の体内で増えることが判った。 (UCLA.L イグナロ教授)

- * アルギニンを摂取することで血管の柔軟性を高める。
アルギニンによる一酸化窒素の血管に与える作用の変化
血管の柔軟度が……アルギニンなし：2.30 アルギニン摂取 4 週間後：2.68
(たった 0.3 の違いであるが、血液の中では非常に大きい差である)
- * アルギニンを多く含む食材
牛肉、牛乳、鶏肉、豆腐、かつお節、ゴマ、トマト、レーズン、エビ、**チョコレート**
お勧めは、**チョコレート**
それも、ただのチョコレートではなく、カカオ分の多い**ヴィタチョコレート**
- * 注目情報：アルギニンを含む食品の中でも特にチョコレートは、動脈硬化を防ぐ効果が高かった。
(イタリア・ラクイラ大学)

アルギニンによって一酸化窒素が生成され、血管の筋肉を柔らかくする。
加えて、チョコレートが持っているある成分(カカオフラバノール)も血管を柔らかくすることが判明した。

- * チョコレート摂取による血管柔軟変化の比較
カカオフラバノールなしのチョコレート：柔軟度 7.4%
カカオフラバノール有りのチョコレート：柔軟度 8.9%-----> 動脈硬化の改善
- * **苦いチョコレート**を 1 週間に 1~3 回食べると、血管の筋肉が柔らかくなる。

動脈硬化の抑制に効果

- * 注目情報：動脈の中膜を柔らかくするアルギニンは、タンパク質などを良く噛むことで増える。
タンパク質を良く噛む
ヒスタミン分泌 (これも血管を広げる)

抗ストレス物質のアルギニンが合成される。

- * 筑波大学人間総合化学研究科発表
減量プログラムに参加した肥満気味の女性 128 人を対象にした調査結果で、
体重減少により心臓病リスク(動脈硬化の原因となる血圧値・中性脂肪など)の値は

低下したが、脚部だけは減らさない方が高かった。

善玉アディポキサイトカインの分泌が増加