

日本栄養・食糧学会の最先端の研究

40歳以上の女性の原因別死亡率

がん疾患	26%	心疾患	18%
脳血管疾患	14%	その他	42%

心疾患 + 脳血管疾患 > 血液・血管系疾患が32%と、がん疾患より多い。

2007年日本栄養・食糧学会（平成19年5月17日から20日まで実施）の研究発表会での850件の発表のうち、中高年に関係の深い血液・血管の健康に関する研究を紹介する。そこで、身近な食品の成分が、血液・血管の健康に役立つことが判ってきた。

1 しそ（紫蘇）は、古くから食用または漢方薬として用いられてきた。

最先端の研究では、しそに含まれる“ポリフェノール”がLDL悪玉コレステロールの酸化を抑制し、動脈硬化を予防する効果があることが判った。

しその中でも、特に赤しそがLDLの酸化を抑制する。

LDLは、血液の中で酸化されると、血管に炎症を起こしたり動脈硬化につながる。青しそより赤しその方が、3倍もLDL抗酸化能を持ち続けることがわかった。

赤しその“ポリフェノール”と“アントシアニン”が、活性酸素を消去して動脈硬化を予防する。

赤しそに多く含まれる抗酸化力の強い“アントシアニン”は、体内への吸収率が非常に悪い。

“アントシアニン”の吸収を高めるには、**赤しそ + ゴマ** が有効。

ゴマの皮に多く含まれる“フィチン酸”があると、吸収が良くなる。

さらに寒天を加えると、動脈硬化予防効果がいっそう高まる。**赤しそ + ゴマ + 寒天**

（水溶性食物繊維・寒天が“アントシアニン”をくるんで小腸に行き、たくさん吸収される）

動脈硬化予防に有効な「赤しそゴマ寒天」の作り方

材料：

4人分	赤しその葉	20枚	すりゴマ	大さじ3
	水	1 1/2カップ	粉寒天	2 - 3g
	砂糖	大さじ4		

作り方：

赤しその葉をせん切りにして水1カップで煮出し、漉して砂糖を加える。

水 1 / 2 カップに粉寒天を加えて火にかけ、沸いたら 1 - 2 分程、弱火で煮溶かす。
赤シソの煮汁を加えて、すりゴマを入れて器に移して冷ます。

2 これまでの研究で判っていたこと

ワカメに含まれるフコキサンチンは、内臓脂肪を抑制する効果があること。

最先端の研究では、

ワカメに含まれるフコキサンチンには、血糖値上昇を抑制する効果も示唆された。

* ワカメの血糖値上昇を抑制する効果をさらに高めるには、ワカメのテンブラが良い。

フコキサンチンは脂溶性だから、油と一緒に摂った方が良い。ただしテンブラの衣でガードしないと油に溶け出てしまう。

糖尿病を予防するワカメのテンブラ

水でもどしたワカメに天ぷら粉をまぶして油で揚げる。

もどしたワカメで 1 日 20 - 30 g 摂ると効果的

3 これまでの研究で判っていたこと

カツオダシを継続摂取すると皮膚血流量が増加する。

最先端の研究では、

カツオダシ摂取により脳血管の委縮を抑制し、脳卒中発症を予防する可能性があった。

(脳血管の幅が広がる)

(福岡女子大)

* 脳血管の収縮を抑制し、脳卒中の予防効果をさらに高めるには、カツオダシでご飯を炊く。

*

イノシン酸とヒスチジンというアミノ酸により、風味・アジともによい。

炊くことによりアミノ酸の吸収も良くなる。ご飯のブドウ糖と一緒にあって、脳の血管の委縮を抑える。

ご飯を炊くとき、米 1 合に対しカツオ節を 5 g 入れて炊く。1 日 1 膳で効果的。

4 アラキドン酸に関する最近の研究では、

アラキドン酸は血管内皮の機能を向上させ、血液の流れが良くなり循環器系疾患リスクが低減する可能性が示唆された。

(大阪薬科大学)

アラキドン酸を含む食材

卵黄、ウニ、サバ、豚レバー、鶏モモ肉

最も良いのは 卵黄で、1 日 1 個でよい。

アラキドン酸は必須脂肪酸で、多すぎても少なくても駄目！

アラキドン酸の含有量（mg / 100g）

卵黄：420 、 ウニ・鶏レバー：300 、 さば：200

循環器系疾患を予防のため、卵黄のアラキドン酸を摂取に適しているのは生のままがよい。生で気持の悪い人は半熟でも可。 熱が強いと壊れてしまう。

赤シソ	L D L の酸化抑制	> 動脈硬化予防 ゴマ、寒天と一緒に摂る。
ワカメ	血糖値上昇抑制	> 糖尿病予防 油で揚げる。
カツオダシ	脳血管の収縮抑	> 脳卒中予防 ご飯を炊く前にカツオ節を入れる。
卵黄	血液の流れを良くする	> 循環器疾患予防 なるべく加熱せず 1日1個とる。