

## 日本栄養食糧学会 2006 年

(2006 年 5 月放映)

血液・血管を健康にして高血圧を予防する目新しい食物の摂り方

### 1. 牛乳緑茶

これまでも、緑茶のカテキンが高血圧を予防することが判っていたが、今学会において、緑茶の持つ高血圧予防効果をさらに高める栄養素があることが判明した。

緑茶のカテキンと牛乳を同時に摂ると、血圧降下作用が長時間持続することが初めて判った。すなわち、

**茶カテキン+乳タンパク質** による相乗効果 (京都大学大学院)

緑茶を牛乳で淹れると高血圧予防効果が高まる。ただし、緑茶を牛乳で淹れるときの温度がポイントで、最も効果が高いのは、

熱め(80度から90度) 3分蒸らす。

牛乳はカップ1杯分(180ml)を沸騰直前まで温め、これに緑茶を茶さじ1杯入れた急須に注いで3分間蒸らす。好みに砂糖を少々入れる。

午前10時頃、これを1杯飲めば効果的。

### 2. 紅茶

今学会で、血糖値を下げ糖尿病を予防する身近な食材が発表された。

紅茶ポリフェノールは、食後の血糖値を低下させ糖尿病予防に効果を発揮することが判った。(山形大学農学部)

紅茶にレズンを粗く刻んで加えて飲む。レズンには酒石酸が入っており、それが血糖を抑制する効果がある。酒石酸が出やすいようにレズンを刻む。

- ティーカップ1杯(180ml)の紅茶に、粗く刻んだレズンをティースプーン山盛り1杯入れる。
- 3分おいてから、レズンも食べながら飲む。
- 食べ過ぎが気になった時に飲む。(治療中の人は医師に相談する)

\*

### 3. 卵

卵白タンパク質は、肝臓でのコレステロール分解を促進し血中コレステロールを低下させることが判った。(名古屋大学大学院)

また、卵黄タンパク質は、高血圧や動脈硬化の原因となる物質の活性を阻害することも判った。(岡山大学大学院)

調理のポイントは、目玉焼き  
卵白は、白く固まるまで加熱する。  
卵黄は生に近い状態が効果的。

#### 4 . カツオダシ

カツオダシを摂取すると、血流量が増加し疲労回復や肌荒れ改善の効果があることが判った。 (神戸学院大)

お勧め料理は、カツオダシ茶漬け。

ただし、イカの塩辛や七味唐辛子と一緒に摂る。

イカの塩辛入りカツオダシ茶漬けを、3日に1回食べると良い。