

ムチン

胃潰瘍やかぜの予防に 役立つ、ヌルヌル成分

糖類とたんぱく質の複合体で、特有の粘りけやぬめりけをもった物質です。消化器官や呼吸器官の表面はヌルヌルした粘液でおおわれていますが、その主要成分がムチンです。

ムチンには粘膜をうるおして、強化する作用があります。そのため、消化器官では、胃粘膜の強化によって胃壁を保護し、胃潰瘍や胃炎の予防・改善に効果を発揮。呼吸器官では、鼻の粘膜を丈夫にして、かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりにくくするのに役立ちます。

また、腎臓や肝臓の機能を向上させる働きもあり、細胞を活性化して老化を防止するのにも有効です。このほか、唾液腺ホルモンの分泌をうながして食欲を増進したり、便秘の解消にも効果を発揮します。

たんぱく質の分解酵素を豊富に含んでいることから、たんぱく質をむだなく消化吸収するのを助けて、スタミナの増強にも寄与します。さらに最近では、ムチンががんの転移を防ぐのではないかとの研究報告もな



されています。

こうした効果があることから、強いお酒を飲むことが多い人、肉や魚の好きな人、疲労倦怠や体力の低下を感じている人、かぜをひきやすい体質の人などには、ムチンを積極的に摂取することがおすすめです。

ムチンはオクラやヤマノイモ、サトイモ、モロヘイヤ、アシタバ、ナメコなどのように、ヌルヌルした食べもの全般に多く含まれています。

なお、ムチンのもつたんぱく質分解酵素は熱に弱いので、その効果を期待する場合は生のままか、短時間の加熱にとどめるようにしましょう。