

血中脂質を減らし、動脈硬化を防ぐ栄養成分

ガラクトタン

さといもや寒天などの、ヌルヌルとした粘性は、ムチンやガラクトタンと呼ばれる成分です。ガラクトタンは、炭水化物とたんぱく質の複合体で、血中脂質を減らして動脈硬化を防ぐ効果はすぐれています。また、脳細胞を活性化してボケを防ぎ、免疫力を強化します。がん細胞の抑制、降圧作用もあります。

ガラクトタンのすぐれた点は、大量に摂取しても脂肪にならないこと。通常、人体で分解されなかった糖分は脂肪に蓄積されますが、人間の消化酵素の中にはガラクトタンを分解できるものがあります。

ガラクトタンを多く含む食品

- ① さといも
- ② 寒天

ガラクトタンのすぐれた働き

- 動脈硬化予防。
- 免疫力強化。
- 脳細胞を活性化する。

■ガラクトタンの買い振り方

●ぬめりを落とさずに調理するのがコツ。塩もみしたりゆでこぼしたりせずに、そのまま煮る。皮をむいたさといもも売られているが、味も栄養も泥つきのほうがよい。

■〈さといもとこんぶのマリネ〉

【材料】さといも 6個。まいたけ 1パック。エリンギ 8本。にんじん 1/2本。細切りこんぶ 20g。調味料① 酢 1/2カップ。水大さじ 2。白ワイン大さじ 1。オリーブ油大さじ 1。

塩小さじ 1/2。こしょう少量。

【作り方】①こんぶは軽く水洗いし水気を切り④にひたす。②さといもはタテ1/2に切る。③まいたけは石づきを除いて小房に分ける。④エリンギは石づきを切り短冊に切る。⑤にんじんは 4mm厚さの短冊に切る。⑥中火で焼き網でさといもを中に火が通るまで約 7分焼き、きのこやにんじんはしんなりするまで焼く。⑦焼きあがったら①にひたし、味をなじませる。

つまり、いくら食べても栄養にはならず、そのまま体外へ排出されるのです。

そして、もうひとつの成分であるムチンは、体内に入ると唾液腺を刺激して消化を助け、肝臓や腎臓を丈夫に保ちます。胃腸が活発になる効果もあるため、便秘が解消して肌のツヤもよくなります。

血中脂質を減らし、動脈硬化を防ぐ栄養成分

動脈硬化を防ぐ栄養パワー

●この栄養素が効く！

- ① ガラクトタン
- ② バナジウム
- ③ エリタデニン

●この食品が効く！

- ① きのこと
- ② 海藻
- ③ 魚・玄米



脂肪（脂質）は糖質と並ぶエネルギー源で、日常活動には欠かせませんが、エネルギーとして消費されなかった脂肪は、皮下や内臓の周辺に蓄積されて、やっかいな体脂肪になります。

血液中に脂質が増えると高脂血症を招きます。高脂血症になると血液がドロドロになり、血管の内壁に脂肪が付着して血液の通り道が狭くなるため、血液が停滞し、動脈硬化を引き起こします。さらに、恐ろしい心臓病、脳梗塞などに

の原因になります。

脂肪が肝臓で合成される際には、アルコールや糖分を栄養にします。なので、食事の量が多くなっても飲酒量が多い人や、ケーキやお菓子などをよく食べる人も、脂肪が増える危険が大きいのです。

しかし、脂肪は食事によって減らすことができます。脂肪を除去してくれる栄養成分を上手に摂っていくことが一番大切です。ここにあげた栄養成分と、それを含む食品を摂りましょう。

キチン・キトサン

キチンは、エビ、カニなどの甲殻類をはじめとして、昆虫、貝、きのこにいたるまで、きわめて多くの生物に含まれている天然の物質です。地球上のすべてのキチン質を合わせると、1千億トンにもなるといわれ、これを加工・精製したものがキトサンです。

キチン・キトサンがもつ機能として注目されているのが、自然治癒力・生体調節機能、がんの抑制です。体内に入った有害物質を吸着・排泄することで食品添加物や環境汚染物質、喫煙などの害から体を守り、がんの予防、回復に効果があります。

ガラクトタンを多く含む食品

- ① さといも
- ② 寒天

ガラクトタンのすぐれた働き

- 動脈硬化予防。
- 免疫力強化。
- 脳細胞を活性化する。

キチン・キトサンを多く含む食品

- ① エビの殻
- ② カニの殻
- ③ イカの軟骨
- ④ きのこと類
- ⑤ チーズ



ガラクトタン

ガラクトタンは、炭水化物とたんぱく質の複合体で、脳細胞を活性化してボケを防ぎ、免疫力を強化します。がん細胞の抑制、降圧作用、悪玉コレステロールの抑制にも効果があります。

通常、人体で分解されなかった糖分は脂肪に蓄積されますが、ガラクトタンは体内で分解されず体外へ排出されます。

そして、もう一つの成分であるムチンが体内に入ると唾液腺を刺激して消化を助け、肝臓や腎臓を丈夫に保ちます。胃腸が活発になる効果もあるため、便秘が解消して肌のツヤもよくなります。

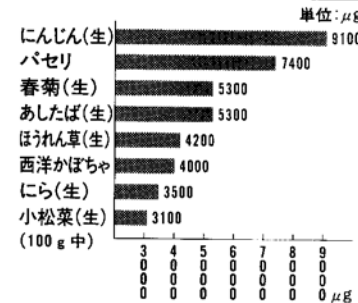
β-カロテン

β-カロテンは、植物だけに存在する黄、赤、紫、橙などの色素のことで、カロテノイドという成分の一つです。カロテンにはα、β、γという3種類があり、緑黄色野菜などのカロテンは、β-カロテンといえます。

β-カロテンが体内に入ると、酵素の働きによってビタミンAに変換されます。風邪、目のかゆみ、食欲減退などの症状を緩和します。さらに、活性酸素や過酸化脂質を除去して細胞を活性化する作用があり、がんや老化防止にすぐれた効果があります。

しかし、β-カロテンが体内でビ

β-カロテンを多く含む食品



※資料：五訂日本食品標準成分表

タミンAに変換されるのは、約3分の1程度です。ですから、青じそ、パセリ、にんじん、ほうれん草などの緑黄色野菜、マンゴー、柿などの果物類、のり、わかめなど海藻類を積極的に食べましょう。がんの予防と改善に有効な作用があります。

β-カロテンの賢い摂り方

●β-カロテンは、カロテノイドの一つで脂溶性、緑黄色野菜などの植物に含まれる。脂溶性なので、油で調理して摂ると、吸収率がひじょうによくなる。緑黄色野菜を油で炒めたり、サラダに、ゴマ油やオリーブ油を使ったドレッシングをかけて食べるなどするとよい。青菜のゴマあえもおすすめ。

■くしいたけと小松菜の炒めサラダ

【材料】生しいたけ8枚。ハム1枚。

小松菜200g。植物油小さじ2。レタス2枚。調味料④醤油、トマトケチャップ、酢、酒、砂糖各大さじ1/2。塩小さじ1/4。

【作り方】①しいたけは石づきを除き、薄く切る。②ハムは1cm角に切る。③小松菜はかためにゆで、水にとって水気をしぼり、3cm大に切る。④①のしいたけ、②のハム、③の小松菜を順に炒めて、調味料④を加えまぜる。⑤器にレタスをしき、その上に④を盛る。

ビタミンB₁、ビタミンC、食物繊維などを含み、高脂血症・がんの予防と便秘・かぜ・肌のトラブルの改善に役立つ。とくに、食物繊維はじやがいもの約2倍もあり、いも類のなかでは一番。さつまいもの食物繊維は主にセルロースで、便通をよくするとともに、有害な物質とくっつき外に排出する働きがあり、がんや生活習慣病の予防にもなる。また、切った時に出る白い汁はヤラピンで、大腸がんを予防する。さらに、抗がん作用があるといわれる注目の栄養成分ガングリオシド、アントシアニンを多く含んでいる。

さつまいもの主な栄養成分

ビタミンB ₁	0.11mg
ビタミンC	29mg
食物繊維	2.3g
カリウム	470mg

※含有量データは、生の場合

どんな症状に効くか

- がん予防
- 生活習慣病予防
- かぜ改善
- 美肌効果

さつまいも

カルシウム、カリウム、食物繊維などを含み、動脈硬化・糖尿病・大腸がんの予防と便秘の改善に役立つ。野菜の中でも水溶性・不溶性ともに食物繊維含有量がトップ。とくに、抗菌作用があり発がんを抑制するリグニン、利尿効果や糖尿病の予防効果があるイヌリンに注目を。そのほか、食物繊維には、便秘解消作用やコレステロール値を下げる、血糖値の急激な上昇を抑えるなどの効果がある。

また、食物繊維以外の栄養成分にも、ベルオキシターゼ、セレン、ポリフェノールなど、抗がん効果のあるものが多い。

ごぼうの主な栄養成分

カルシウム	46mg
カリウム	320mg
食物繊維	5.7g

※含有量データは、生の場合

どんな症状に効くか

- がん予防
- 動脈硬化予防
- 糖尿病予防
- 便秘改善

ごぼう

ビタミンA（カロテン）、ビタミンC、カルシウム、鉄などを含み、骨粗鬆症・がんの予防と貧血・アレルギー体質の改善に役立つ。とくに、骨を丈夫にするカルシウムは、ほうれん草の5倍の含有量。また、粘膜を丈夫にして免疫力を高め、がんを予防するカロテンや、発がん物質を解毒するビタミンCが豊富。100gで、1日の必要量にほぼ匹敵する。アクが少ないのも特徴で、ホルモンバランスを整えてぜんそくやアトピー性皮膚炎を改善する働きがあるといわれており、アレルギー体質の人も安心して食べられる。

小松菜の主な栄養成分

ビタミンA(カロテン)	3100μg
ビタミンC	39mg
カルシウム	170mg
鉄	2.8mg

※含有量データは、生の場合

どんな症状に効くか

- 骨粗鬆症予防
- がん予防
- 貧血改善
- アレルギー体質改善

小松菜

ビタミンB₁、ビタミンC、カリウム、食物繊維などを含み、胃潰瘍・腎臓病・肝臓病・ぜんそく・老化の予防に役立つ。独特のネバネバには、注目の成分ムチンとガラクトタンが多く、ムチンは体内でグルクロン酸をつくり胃や腸の潰瘍を予防し、肝臓や腎臓を強くする。ガラクトタンは、血圧やコレステロール値を下げたり、脳を刺激して老化やボケを防止する。また、免疫力も高める。そのほか、食物繊維はさつまいもと同じくらい豊富。しかも、カロリーはさつまいもの半分以下なので、ダイエット中の人におすすめ。

さといもの主な栄養成分

ビタミンB ₁	0.07mg
ビタミンC	6mg
カリウム	640mg
食物繊維	2.3g

※含有量データは、生の場合

どんな症状に効くか

- 肝臓強化
- 腎臓強化
- 老化防止
- ぜんそく改善

さといも

ムメフラール

ムメフラールは、青梅を加熱して梅肉エキスを製造する際に、しぼり汁に含まれている豊富なクエン酸、リンゴ酸、そして、クエン酸とエステルが化学反応を起こして生成される化合物のことです。残念なことに梅自体には含まれていませんが、梅エキスや焼き梅干しなどには血液をサラサラにする新成分ムメフラールが含まれています。

もともと、梅にはカルシウム、リン、鉄などのミネラルがたっぷりと含まれており、血液を弱アルカリ性に保ってくれます。そして、梅干しに含まれるクエン酸によつ

ムメフラールを多く含む食品

- ① 梅肉エキス
- ② 焼き梅干し

ムメフラールのすぐれた働き

- 血液の流れを改善する。
- 疲労回復。ストレス解消。
- 脳血栓・心筋梗塞予防。

て物質代謝が促進され、疲労防止、疲労回復はもちろん、スタミナが保持できます。

これらの効果に加え、クエン酸などの相乗効果によって血液をサラサラにして、心筋梗塞や脳血栓など危険な病気を防ぐ新成分ムメフラールは、まさに画期的な栄養素といえます。

■ムメフラールの買い摂り方

- 梅干しには、もともとクエン酸が豊富に含まれていて、多くの薬効があるが、梅干しを焼くと、梅干しに含まれている糖とクエン酸が化学変化を起こし、ムメフラールが生じる。梅干しを摂るなら、焼き梅干しにすると、血液サラサラ効果、さらにダイエット効果が得られる。
- 食べすぎは塩分の摂りすぎになるので、1日1〜3粒を目安に。

■〈焼き梅〉

【作り方】①アルミホイルを適当な大きさに切り、2枚重ねにして、梅干しがこげつかないようにクシヤクシヤにもむ。

②アルミホイルに梅干しを包み、オーブントースターで10分ほど焼く。梅干しに焼き目がついて、中までホカホカになっていたら、でき上がり。フライパンや焼き網でも、梅干しを転がすようにすると、焼ける。

ムチン

ムチンは、やまいもなどの野菜にも見られる粘性物質の総称で、主成分は糖たんばく質です。これらは、唾液腺を刺激して消化を助ける働きのほか、胃の粘膜をうるおして胃壁を保護します。

つまり、常食することで胃腸の働きが活発になり、肝臓への負担も軽減します。

飲酒時におつまみとして食べるだけで、胃炎や胃潰瘍の予防になり、便秘を改善して肌のツヤをよくし、老化も防止してくれます。

また、血液をサラサラにして脳血管障害を予防する効果が注目されています。

ムチンを多く含む食品

- ① やまいも
- ② さといも
- ③ オクラ
- ④ モロヘイヤ
- ⑤ なめこ
- ⑥ れんこん
- ⑦ つるむらさき



ムチンを含む野菜としてオクラ、やまいも、なめこ、れんこんなどがありますが、なかでも多く含むのが、やまいも。やまいもにはムチンのほか食物繊維やポリフェノールも多く含まれます。また、生食することが多いので、ビタミンCもこわれにくく、血液サラサラ効果が期待されるのです。

■ムチンの買い摂り方

- ムチンが多いやまいもには、長いも、いちょういも、やまといもなどがある。いずれも加熱すると消化酵素の働きが落ちるので、生で食べるのがよい。すりおろして麦とろや、やまかけにする。
- れんこんに含まれるムチンもビタミンCも水に溶けやすいので、水にさらしたり下ゆでしたりしないこと。天ぷら、煮物、きんぴらなどにして摂るといい。

■〈れんこんの酢の物〉

【材料】れんこん140g、生しいたけ4枚。油揚げ2枚。調味料①酢大さじ2。砂糖大さじ1。サラダ油、酒、だし各大さじ1/2。塩小さじ1/3。しょうが1/4片。赤唐辛子1/4本。

【作り方】①れんこん、しいたけは薄切りに、油揚げは油抜きして縦半分にし、5mm幅に切る。これらに①を加え、ラップして電子レンジで3分加熱する。②取り出し、まぜ合わせて2分加熱する。

ビタミンC

ビタミンCは水溶性のビタミンで、もともと壊血病^{かいけつびょう}を予防することから発見されました。

抗酸化作用、風邪の予防、老化防止、コラーゲンの形成補助、血中コレステロール値を低下させる、肝機能強化などの働きがあることで知られています。

ビタミンCは、人体の中で、免疫応答を調節しているインターフェロンの生成に関わっています。そのため、ビタミンCが不足すると、ウイルス性肝炎にかかりやすくなります。

ビタミンCは、肝機能回復には欠かせない栄養成分なのです。

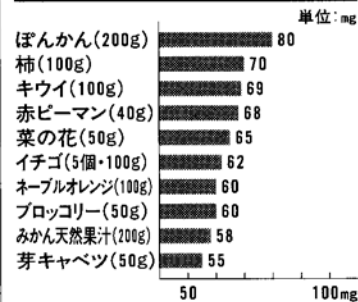
セサミンを多く含む食品

- ① ゴマ油
- ② ゴマ

セサミンのすぐれた働き

- 悪玉コレステロールを抑制。
- 動脈硬化予防。
- 老化防止。がん予防。

ビタミンCを多く含む食品



※資料: 五訂日本食品標準成分表

セサミン

セサミン(セサミノール)は、ゴマに含まれる物資です。体内で過酸化脂質が増えるのを抑制し、細胞の老化防止、抗がん作用します。また、動脈硬化の原因となる悪玉コレステロール(LDL)の増殖を防ぎ、脳血管障害の予防にも有効です。

植物の根、茎、花、種子などにはリグナン(ゴマリグナン)という成分が含まれています。ゴマリグナンは抗酸化物質のセサミン、セサモール、セサミノール、セサモリンなどの成分の総称で、なかでも、強い抗酸化作用があるセサミノールは肝機能を高めます。

レシチン

レシチンは、脳神経組織を構成するリン脂質の一種で、水と油を結びつける乳化作用をもち、これによって血管壁に付着した脂肪を溶かします。

さらに脳や神経、細胞内の情報伝達物質のホスファチジルコリンが痴呆を防止します。

また、レシチンにはコリンとイノシトールという脂肪肝予防のビタミンと呼ばれる成分が含まれていて、肝機能を強化するすぐれた働きがあります。

ビタミンEの吸収を助けるため、摂取する場合はビタミンEと一緒に摂ると相乗効果が高まります。

ムチンを多く含む食品

- ① やまいも
- ② さといも
- ③ オクラ
- ④ モロヘイヤ
- ⑤ なめこ
- ⑥ れんこん
- ⑦ つるむらさき



レシチンを多く含む食品

- ① 枝豆
- ② 卵
- ③ 豆腐
- ④ 納豆
- ⑤ ピーナッツ



ムチン

ムチンとは、やまいもなどの野菜に見られる粘性物質の総称で、主成分は糖たんぱく質です。これらは唾液腺を刺激して消化を助ける働きのほか、胃の粘膜をうるおして胃壁を保護します。

常食することで胃腸の働きが活発になり、肝臓への負担を軽減し、肝臓の働きを強化します。ムチンを含む野菜として、オクラ、モロヘイヤ、なめこ、れんこんなどがあげられますが、なかでもムチンを多く含むのがやまいもです。やまいもには食物繊維やポリフェノールも豊富ですので、毎日の食卓にもっとやまいもを利用しましょう。

165

ムチン

やまいも、さといも、オクラ、なめこ、モロヘイヤなどに含まれるヌルヌルした粘りの成分で、糖とたんばく質の複合体です。細胞を活性化する作用があり、皮膚の老化防止にとっても有効です。また、たんばく質分解酵素も含まれていいますので、摂取したたんばく質をむだなく吸収する働きもあります。積極的に摂れば、疲労回復に役立ち、食べすぎたときには消化不良を防いでくれます。モロヘイヤはクレオパトラも食べていたといわれるほど。美肌効果はバツグンです。

イソフラボンを多く含む食品

- ① きな粉
- ② 大豆
- ③ 納豆
- ④ 豆腐
- ⑤ 油揚げ
- ⑥ みそ



美しい肌をつくる栄養成分

イソフラボン

イソフラボンは大豆に含まれるポリフェノールの一種です。イソフラボンには、女性ホルモンであるエストロゲンとよく似た働きがあり、イソフラボンのなかでも、ゲニステイン、ダイゼインなどが比較的強い作用をもっています。したがって、エストロゲンの減少から起こる女性の更年期障害の不快感を緩和します。肌荒れなど皮膚の老化も女性ホルモン分泌と大いに関わっており、イソフラボンを摂ることで減少したエストロゲンを補い、皮膚の老化防止にも役立ちます。

164

硫黄化合物

イオウはたんばく質の一種で、必須アミノ酸であるメチオニンはじめ、シスチン、システインなど含硫アミノ酸に含まれています。食品では、たまねぎなどのねぎ類に、特有の辛味成分、におい成分として含まれています。イオウやその化合物は消化器を刺激して食欲を増進させるとともに、ビタミンB₁の吸収をよくする働きや代謝を活発にする作用があります。また、皮膚や毛髪、ツメ、軟骨、靱帯など、健康な体の組織をつくるのに欠かせない成分です。そのほかにも、有害なミネラルが蓄積

硫黄化合物を多く含む食品

- ① たまねぎ
- ② にんにく
- ③ 長ねぎ
- ④ にら
- ⑤ あさつき
- ⑥ ラッキョウ



されるのを防いだり、細菌感染の抵抗力をつけるといった働きがあります。そのため、イオウが不足すると皮膚炎やシミ、関節の軟化、解毒力の低下などが出てきますので、たまねぎ、にんにく、にらなどのねぎ類を意識して十分に摂りましょう。

■〈トマトとたまねぎのスープ〉
【材料】トマト180g。たまねぎ100g。ピーマン15g。卵1個。しそ油適量。
【作り方】①トマト、たまねぎ、ピーマンは食べやすい大きさに切る。②鍋に固形ブイヨンと野菜を入れ7分煮る。塩こしょうし、溶き卵を流し入れ、煮えたら火を止める。しそ油を適量加える。
■〈イカとたまねぎのマリネ〉
【材料】イカ200g。たまねぎ100g。

セロリ50g。パセリのみじん切り。調味料④白ワインビネガー大さじ3。オリーブ油大さじ3。蒸し汁大さじ3。塩小さじ1/4。
【作り方】①鍋に水1/4カップとイカを入れ、ふたをし、強火で3分蒸し、ふたを取り冷ます。②イカの胸は、1cmの輪切りにし、足は2本ずつに切る。③たまねぎとセロリは1.5cm角に切り、④につける。④切ったイカを③に加え、1〜3時間おく。⑤器に盛りパセリを散らす。