

ご家族みんなの元気を応援します！

# 元気ニュース

Genki News

Vol.4

2008.2月発行

ご存知ですか？

## メタボリックシンドロームの危険性！

「メタボリックシンドローム」の人は、動脈硬化の危険因子である「肥満症」、「高血圧」、「糖尿病」、「脂質異常症（高脂血症）」を重複して発症していることがあります。最近の研究で、これら危険因子の重複により動脈硬化のリスクが高くなることがわかってきました。

日本の企業労働者12万人を対象とした調査では、軽症であっても「肥満（高BMI）」、「高血圧」、「高血糖」、「高トリグリセライド（中性脂肪血症）」、または「高コレステロール血症」の危険因子を2つ持つ人はまったく持たない人に比べ、心臓病の発症リスクが10倍近くに、3~4つ併せ持つ人ではなんと31倍にもなることがわかりました。このように、たとえ異常の程度は軽くても複数の危険因子が重複しているケースでは、動脈硬化が起きやすいのです。

### メタボリックシンドロームの診断基準

① 腹部肥満 (内臓脂肪の蓄積)	ウエスト周囲径 男性85cm/女性90cm以上
② 脂質異常症 (高脂血症)	中性脂肪値 150mg/dl以上 HDLコレステロール値 40mg/dl未満 上記基準の片方または両方に該当する方
③ 高血圧	収縮期血圧 130mmHg以上 または拡張期血圧 85mmHg以上
④ 高血糖	空腹時血糖値 110mg/dl以上

①に加えて、②~④の2つ以上に該当するものを、メタボリックシンドロームといいます。

### 生活習慣病が重症化するまでのながれ

#### 不健康な生活

- 不適切な食生活
- 運動不足
- ストレス
- 飲酒 ●喫煙

予備軍

#### 生活習慣病 (メタボリックシンドローム)

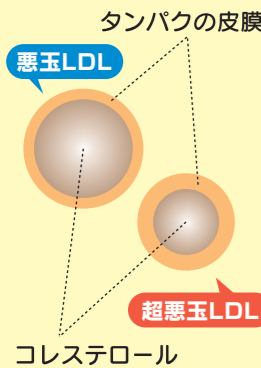
- 肥満症 ●高血圧症
- 糖尿病 ●脂質異常症(高脂)

#### 重症化

- 心筋梗塞
- 脳卒中
- 糖尿病の合併症

血液ドロドロの原因物質

## 超悪玉コレステロール

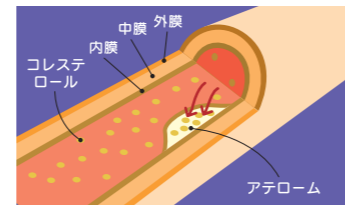


動脈硬化を引き起こす悪玉コレステロールとは一般に「LDLコレステロール」といわれていますが、その中でもより強く動脈硬化を促進するタイプを「超悪玉コレステロール」といいます。

### 超悪玉コレステロールの特徴

- LDLの中でも小型で比重が重い。
- 大きさは25.5ナノメートル未満 ※1ナノメートル…10億分の1メートル
- 血中滞在時間が約5日間と長く、血管内皮と長時間接触。
- 抗酸化物質のビタミンEやコエンザイムQ10が少なく、活性酸素による酸化を受けやすい。
- 粒子サイズが小さいため、血管内皮細胞の隙間を通過して、動脈壁に浸透し、血管壁に炎症を起こしやすい。

動脈の血管壁の構造とアテローム血栓症



動脈の血管壁は、内側から「内膜」「中膜」「外膜」の3層になっている。血液中のコレステロールが過剰に増えると、内膜にコレステロール等が入り込み、「アテローム」と呼ばれるやわらかい塊をつくる（アテローム血栓症）。アテロームができると、血管の内腔（内側の空間）が狭くなるうえに、血管壁の弾力性がなくなり、血流などの圧力に対して弱くなる。

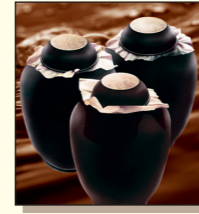
次のページからメタボリックシンドロームの対策について詳しくご紹介します！

## 健康TOPICS

第3回  
ちょっと  
カラダにいいお話

### ◆黒酢粉末エキス

黒酢は発酵食品であるため、酢酸としての効用も期待されていますが、むしろ発酵エキス成分として、黒酢中に溶解しているタンパク質、アミノ酸(バリン、スレオニン、リジン等)、糖質、有機質(酢酸・乳酸・クエン酸・りんご酸)並びに微量成分などの溶解固形物(黒酢粉末エキス)が重要で、多くの生体調節機能が確認されています。



### ◆黒米

黒米とはいわば稲の原種で古代米の一種です。普通の白米に比べて、タンパク質、ビタミンB1、B2、E、ナイアシン、リジン、トリプトファン等やさらに、鉄分、亜鉛、カルシウム、マグネシウムなどミネラル成分も豊富に含まれています。黒米は胃腸を丈夫にし、慢性病、虚弱体質の改善など滋養強壮に効果があり、造血作用もあるとされています。最近、農水省総合食品研究所が、黒米には血管の老化を防ぐ効果があることを発表しています。中国では、妊産婦が喜んで食することから、別名「月米」とも呼ばれています。民間の言い伝えでは、皮膚を滑らかにし、髪の毛は黒くなり、若返りに効果があるとされています。



### ◆黒カリン

黒カリンは、野生植物で最近様々な食品に使われるようになってきています。リンゴ酸やクエン酸、ビタミンC、アントシアニンなどが含まれており酸味が強いが、芳香であり、また疲労回復に効果があるとされています。黒カリンの生理機能活性作用での栄養素と生体機能活性物質の相乗作用は健康と疾病予防に役立つと考えられています。



### ◆黒松の実

黒松からとれる高級松の実で、古くから滋養強壮剤を持つと言われていました。「本草綱目」には黒松葉は産後の体力回復や増強に、黒松の実には内臓全体の機能を強化するものと言われています。別名「長生果」といわれ、不老長寿に有効な果実とされています。胃腸の動きをスムーズにし、病後の体力の衰えた人や虚弱体質の人、高齢者の健康維持に良いとされています。



## 黒酢・紅麹の他にもこんなに！ メタボリック対策食品

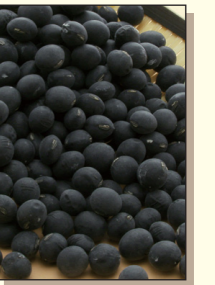
### ◆黒ニンニクエキス

黒にんにくには、生にんにくをじっくり醗酵・熟成させることでにんにくが持つ本来の機能性を飛躍的に高め、各種アミノ酸やポリフェノールなどの健康成分が生にんにくに比べて数倍多く含まれる栄養価の高い食品です。今まで毎日食べることが難しかったにんにくも、黒にんにくなら手軽に食べることができ、毎日の元気と、年齢に負けない体作りをサポートします。



### ◆黒豆

一般に黒豆の名で親しまれるこの豆は、ご存知、大豆の仲間、正式には黒大豆といえます。黒色の源になっている物質は、アントシアニンという色素。ブルーベリーに含まれることでも有名なポリフェノールの一種です。もちろん大豆そのものの栄養価の高さはいわずもがな。大豆パワーとアントシアニンの効果を兼ね備えた黒豆は、最強のヘルシーフードといっても過言ではありません。ポリフェノールとは、平たくいえば植物が光合成をする際に作り出す、色素や苦味の成分。すべての動物は酸素を取り入れることによって生命を維持しており、人体も活性酸素が必要です。が、過剰な活性酸素は細胞を傷つけ、動脈硬化や糖尿病、ガンなどさまざまな疾患の原因にもなります。ポリフェノールはこの活性酸素に対抗する、抗酸化物質なのです。つまり活性酸素を除去することで、血液をさらさらにしたり、体脂肪をつきにくくしたり、その結果、動脈硬化や高血圧などの生活習慣病の予防にもつながるとされています。



### ◆黒胡麻

黒ごまは、良質の脂質・たんぱく質・食物繊維をはじめ、高ビタミン・高ミネラル、また、現代人に必須のカルシウム(牛乳の11倍)や鉄分を豊富に含む優れた食品です。カルシウム不足の日本人に、また美容と健康に気をつけたい女性の方に、理想的な健康食材なのです。ごまは外皮がかたく、そのまま食べても消化・吸収されにくいので、すりつぶして調理するのが最適です。



「黒豆(くろまめ)」「黒胡麻(くろごま)」「黒松子(くろまつのみ)」「黒加侖(くろかりん)」があり、「黒米」を合わせて「黒五類(くろごるい)」といわれています。



## メタボリックをメッタぎり！

## 日々の教訓3歌条

あの頃のシャツよズボンよもう一度!!

意識をせずに努力をしてもなかなか結果は出にくくありませんか!?  
目標を持ってイメージすることが大切です！お腹まわりを減らして昔のスタイルに。

摂り過ぎだ塩分糖分脂肪分!!

欧米化された食習慣が浸透し、知らず知らずのうちに摂りすぎていませんか!?  
味付けの濃いものや塩辛いものは避け、お酒も週に連続2日の肝休日を設けましょう。

怖がらず体重計はお友達!!

悪い結果を恐れてつい体重計から遠ざかっていませんか!?  
毎日決まった時間に体重を測定し、達成感を楽しみながら頑張りましょう。

「くろ酢」アミノ酸含有量 (100g中の含有量) ※は必須アミノ酸			
アミノ酸	含有量	アミノ酸	含有量
アラニン※	149mg	アルギニン※	2mg
グリシン※	66mg	リジン※	47mg
プロリン	56mg	ヒスチジン	25mg
グルタミン酸	123mg	フェニールアラニン※	53mg
セリン	58mg	チロシン	57mg
スレオニン	49mg	ロイシン※	97mg
アスパラギン酸	50mg	イソロイシン	63mg
トリプトファン	1mg以下	メチオニン※	20mg
シスチン	13mg	バリン※	85mg

財団法人 日本食品センターの分析試験結果による

アマン壺の中で自然環境の中で長期にわたり発酵熟成された黒酢にはアミノ酸、有機酸、ビタミン類、ミネラル類が含まれています。その中でも特に豊富に含まれるアミノ酸は健康維持のために大切な成分であることで知られています。

江戸時代から日本料理に欠かせない調味料として愛用されてきた酢。まろやかな味覚と殺菌力、そして豊富なアミノ酸によって「酢はカラダにいい」という生活の知恵を私たちに伝えてきた。しかしその良さは自然醸造酢にあり、近年、酢であればどれでも良いという訳にはいなくなっている。

そうしたことから鹿児島県福山町に伝わる「黒酢」に注目が集まっている。その歴史は200年以上も前に遡る。玄米を原料として1年以上にわたって醗酵・熟成させた醸造酢で、十分な時間と醗酵という形によって玄米のすぐれた栄養素が黒酢のなかに凝縮されている。

### 黒酢に赤血球変形能効果

この黒酢に赤血球変形能、すなわち細い血管内でも血液の流れをよくする機能がある。通常2〜5ミクロンといわれる末梢血管に直径8ミクロンの赤血球が入るといくには形を変える必要があるが、黒酢を摂取しているとその変形能力がアップする事がわかったのである。これが黒酢の血液サラサラ能力を意味する。

### 紅麹の医薬品並みの効果

紅麹は紅色の天然色素として食品の着色に広く使われているが、その昔は漢方薬の一つとして珍重されていた。文献には「血行をよくし消化を助ける」とある。この紅麹にコレステロールを低下させる強い作用があり、紅麹への期待が高まってきた。

紅麹はコレステロールが肝臓で合成される動きを阻止し、結果として血液中のコレステロールを効果的に減少させる。この動きは医薬品の抗脂質異常症（高脂血症）薬と同じである。

この黒酢と紅麹の組み合わせが、①脂質代謝改善（コレステロール、中性脂肪の減少）②赤血球変形能改善（血液サラサラ作用）③抗アレルギー作用④血圧調整⑤血糖調整⑥肥満の改善、などの強力作用を示してきた。特に、黒酢が5と紅麹が1の配合比率は最も高い効果を示し、中国大連医科大学でのヒト試験では中性脂肪が35%も減少したのである。その際に用いられた配合量は黒酢360mgに紅麹72mgというものだったが、このほどそれらを10%増量し、400mgと80mgとすることさらにパワーアップしたのである。

## Topics 注目の2成分に頼もしい新成分をプラスして 血液サラサラ効力がさらにパワーアップ!

黒酢

Power up!

紅麹

ヘスペリジン

DHA

黒酢と紅麹の組み合わせが血液をサラサラにすると注目されていますが、両成分を増量し、新しい有効成分をプラスすることでさらにパワーアップすることが分かってきました。その成分とはマグロなどの青身魚に多く含まれるDHA（ドコサヘキサエン酸）とミカンの皮に含まれるヘスペリジン。DHAは動脈硬化の原因物質である超悪玉コレステロールを減少させ、吸収をよくした「糖転移」型のヘスペリジンは中性脂肪を大幅に減少させます。黒酢・紅麹・DHA・糖転移ヘスペリジンの4成分がドロドロ体質をサラサラに。

# メタボリックシンドローム&超悪玉コレステロール対策に

## 黒酢

善玉HDL

赤血球変形能で 細かい血管のすみずみまで 血液をサラサラに

悪玉LDL

黒酢エキスには、赤血球変形能（赤血球の変形能力をアップさせる効果）があり、末梢血管まで入り込んで血液の流れを良くします。体内の過酸化脂質を抑制し、血液中の中性脂肪やコレステロールを除去するので、肥満や便秘を解消してお肌の美容にも役立ちます。また、有機酸の働きによって乳酸（筋肉を硬化させ、肝臓や筋肉に蓄積される疲労物質）を追い出し、疲れを取り除いてくれるので、疲労回復にも効き目があります。

末梢血管における血液の流れ

赤血球変形能で末梢血管まで血液の流れを良くします。

末梢血管 (約2~5ミクロン)

赤血球 (8ミクロン)

## 紅麹

超悪玉LDL

血液ドロドロをカット! 超悪玉コレステロールを減少させる

紅麹に含まれる「モノコリンK」という物質は、脂質異常症（高脂血症）の治療に使われるスタチン系の薬剤と同じ動きを持っていて、コレステロールの合成に必要なメバロン酸の生成を妨げることにより、肝臓におけるコレステロールの合成を阻害する作用があります。しかも、善玉のHDLコレステロールはそのまま、悪玉のLDLコレステロールだけが減少します。また、紅麹にはγ-アミノ酪酸（ギャバ）という成分が含まれており、これは脳内に多く存在する神経伝達物質のひとつで、血圧を下げる作用もあります。

HMG-CoA還元酵素 (コレステロール合成促進酵素)

コレステロール

合成

「モノコリン」がコレステロールの合成を阻止します

HMG-CoA還元酵素 (コレステロール合成促進酵素)

紅麹有効成分モノコリン

合成を阻止