

ご家族みんなの元気を応援します!

元気ニュース Genki News Vol.24

南極オキアミの元気成分!

クリルオイル

クリルオイルとは...

海中に生息するプランクトンの一種で、南極オキアミから抽出された脂質成分です。
 オメガ³系脂肪酸DHA・EPAやリン脂質、海のカロテノイドと呼ばれるアスタキサンチン、ビタミンA・ビタミンEを豊富に含んでおり、高い健康増進機能が期待されています。
 その中でも特に注目されているのがオメガ³系脂肪酸DHA・EPAの形状です。一般の魚油に含まれているDHA・EPAは「トリグリセリド結合型」であるのに対し、クリルオイルのDHA・EPAは「リン脂質結合型」で、体内の脂質と構造が似ているため、吸収力に優れています。

魚油 トリグリセリド結合型



青魚などから抽出される魚油DHA・EPAは油脂結合(トリグリセリド結合)

クリルオイル リン脂質結合型



オキアミから抽出されるクリルオイルは、DHA・EPAをリン脂質として含有している(人の体に吸収されやすい構造)

クリルオイルの機能

関節炎による炎症の抑制と諸症状の改善

血中中性脂肪のバランスの改善

月経前症候群と月経困難症状の改善

脳機能の改善

肝機能の改善



◀では、次のページからはクリルオイルの効果について詳しくご紹介します!

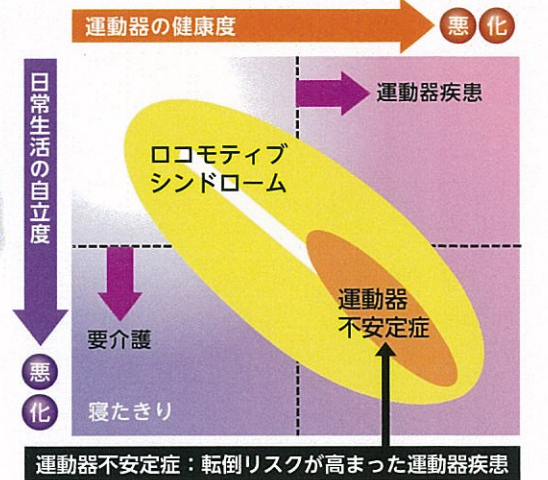


メタボと並ぶ国民病!

Locomotive syndrome 「ロコモティブシンドローム」

「ロコモ」

ロコモティブシンドローム「ロコモ」とは、運動器症候群ともいい、「運動器の障害」により「要介護になる」リスクの高い状態のことです。ロコモの原因には大きく分けて「運動器の病気」、「加齢による運動器の老化」があります。ロコモは「ねたきり」や「要介護」の主な原因とされ、「メタボ」や「認知症」と並び、「健康寿命の短縮」、「ねたきり」や「要介護状態」の3大要因のひとつに数えられています。



Check! ロコモティブシンドロームチェック

あなたはロコモティブシンドロームかもしれません。当てはまる場所にチェックを入れてください

- 片足立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまずいたり滑ったりする
- 階段を上がるのに手すりが必要
- 横断歩道を青信号の間に渡れない
- 15分くらい続けて歩けない

上記の5項目の質問のうち1項目でも当てはまればロコモティブシンドロームと診断されます。

変形性ひざ関節症 患者数3000万人
 変形性腰椎症 3790万人
ロコモのおそれあり4700万人
 (40歳以上)
 骨粗しょう症 1710万人

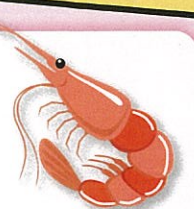


鮭は実は白身 ということを知っていますか?

健康 TOPICS 第20回 ちょっとカラダにいいお話



鮭は身が赤い色をしているので赤身と思われがちですが、実は鮭はアスタキサンチンの赤い色素を豊富に持つオキアミなどのプランクトンをエサにしているため、その色素が体内に蓄積して身が赤やピンク色になるそうなのです。



クルルオイルの効果 1

関節炎による炎症の抑制と諸症状の改善

関節炎患者の中でも最も多いのが、「変形性膝関節症」であり、その患者数は3,000万人とも言われています。

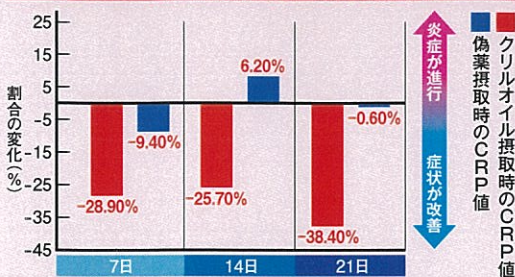
変形性膝関節症とは

膝の軟骨がすり減り、膝が変形しその結果、炎症を起こし痛みを生じる病気です。高齢になればなるほど発症しやすいと言われています。



その炎症
ぼくたちに
お任せ!!

クルルオイルの慢性炎症に対する試験(痛み)



※対象者: 関節炎をもつ患者90人のCRP値を測定、クルルオイル300mg/日摂取
※CRP値: 体内で炎症や組織破壊が起きている時に血中に現れるタンパク質。(CRPの血中濃度が高いほど炎症が進行)

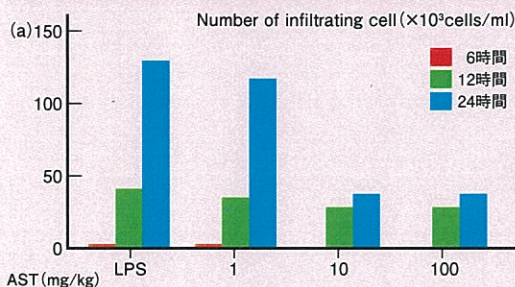
炎症や組織破壊を改善!

関節炎患者90人に対してクルルオイルと偽薬を摂取した時のCRP値を測定してみると、クルルオイルを摂取した時にCRP値が減少していることがわかります。CRP値は体内で炎症や組織破壊時に血中に現れるタンパク質の量であるため、**クルルオイルを摂取すると炎症や組織破壊等が改善できる**ことがわかります。

細胞の炎症を抑制!

アスタキサンチンを事前注入した細胞において、炎症を起こした細胞数を観察した所、炎症をほぼ1/3に抑えることが出来ました。炎症の発生には活性酸素が関係しており、**アスタキサンチンは抗酸化力が非常に強く、活性酸素を抑制している**ためと思われる。

炎症を起こした細胞数



AST: トランスアミナーゼ...細胞内で作られる酵素で、肝臓・心臓・腎臓等に多く存在する。
LPS: リポポリサッカライド...グラム陰性菌の外膜に存在している成分。生物活性発現や細胞間コミュニケーションに大きな役割を果たしている。



クルルオイルの効果 4

4 月経前症候群(PMS)の改善

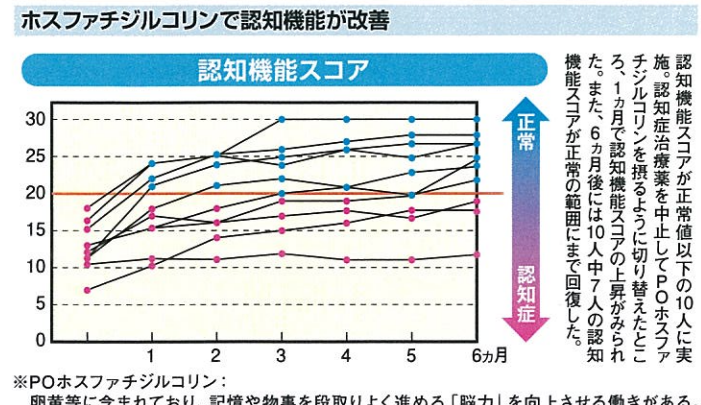
月経前にイライラしたり、気分が落ち込んだり、肌トラブルが起こったりという体の不調を月経前症候群(PMS)といいます。クルルオイルに含まれるリン脂質結合型DHA・EPAのω-3脂肪酸は月経前症候群(PMS)や更年期障害の緩和に役立つことが臨床試験で証明されています。



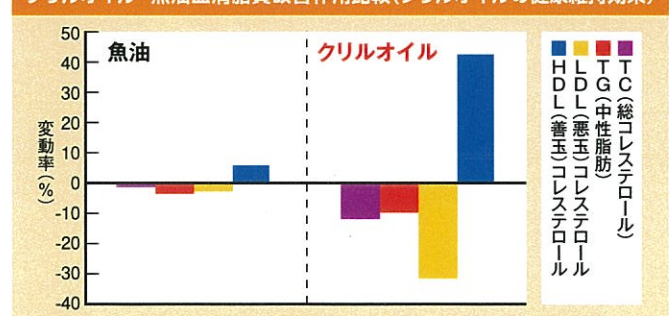
クルルオイルの効果 3

3 脳機能の改善

クルルオイルに含まれるリン脂質はDHA・EPAと結合したものであり、このリン脂質の大部分はホスファチジルコリンです。認知機能スコアが正常値以下の10人にホスファチジルコリンを摂取させたところ、半年で10人中7人の認知機能スコアが正常値まで回復しました。



クルルオイル・魚油血清脂質改善作用比較(クルルオイルの健康維持効果)



魚油とクルルオイルを比較すると、明らかにクルルオイルを摂取した時の方がTG、LDLが減少し、HDLが増加していることがわかります。これはクルルオイルには、アスタキサンチン・ビタミンEが豊富に含まれていて共にコレステロール値を下げる働きを持っているためです。

悪玉LDLコレステロールは血管の壁の中にコレステロールをためこむ → 動脈硬化へ

善玉HDLコレステロールは余分なコレステロールを回収する → 肝臓へ

クルルオイルの効果 2

2 血中中性脂肪のバランス改善

下のグラフは、長年スタチンで治療をした患者、または治療未経験者の120人において、スタチン治療とクルルオイル+スタチン併用治療を比較したものです。クルルオイルを一緒に摂取することにより、TC・TG・LDLをより減少させ、HDLを多く増加させる働きをもつことがわかります。

