

紙上採録

主催：朝日新聞社メディアビジネス局 後援：日本みかん農協

みかんでイキイキ! 健康セミナー

~β-クリプトキサンチンが秘密の鍵!~

基調講演

ミカンに多いβ-クリプトキサンチンと健康機能性

みかんにはビタミンC以外にも注目の機能性成分が

果物に含まれている栄養素や機能性成分は、私たちの健康にとっても良いものです。特に今回は、身近な果物であるみかんに注目していきましょう。昔から「みかんが色づく」と医者や青くなる」ということわざがあるとおり、みかんはビタミンCが豊富で風邪予防にも良いと言われてきました。けれども、本日の主役はみかんに含まれるβ-クリプトキサンチンというカロテノイド色素です。みかんのだいたい色は、このβ-クリプトキサンチンが元となっています。たくさんみかんを食べると手が黄色くなりますが、これはβ-クリプトキサンチンが皮下脂肪に溜まるためです。また、みかんを食べれば食べるほど血中のβ-クリプトキサンチンレベルも上昇することから、「食べ始め」のできる成分であることがわかっています。

骨粗しょう症リスク軽減にβ-クリプトキサンチン

みかん産地住民を対象にした栄養疫学調査により、β-クリプトキサンチンの効果として挙げられたのが骨粗しょう症リスクの軽減です。閉経した女性ではβ-クリプトキサンチンの血中濃度



国立研究開発法人 農業・食品産業技術総合研究機構 果樹茶業研究部門 カンキョウ研究領域 カンキョウ流通利用・機能性ユニット ユニット長
杉浦実先生

が高いほど骨粗しょう症の発症リスクが低下することがわかりました。そのため、β-クリプトキサンチンを一定量以上含むみかんを食べることで骨の健康維持に効果が期待できます。また、β-クリプトキサンチン+ビタミンCの摂取量が多いほど発症リスクが低いことから、ビタミンCとの相乗効果も見逃せません。

現在、生活習慣病に関する研究も進行し、今後さらに注目が集まると予想されるβ-クリプトキサンチン。健康維持のためには1日あたり3mgの摂取が目安となりますが、みかんであれば270g・約3個を食べればとることができます。非常に手軽です。栄養的な魅力だけでなく、そもそも新鮮なみかんはとてもおいしいものですから、香りを楽しみながらぜひ毎日の食生活に加えてみてください。

みかんに含まれるβ-クリプトキサンチンという成分をご存じですか? この成分こそが私達の健康を支える鍵なのです。11月11日、みかんに関する健康セミナーが有楽町朝日ホールで開催されました。専門家を招いての講演の様子を紙上採録でお届けいたします。

司会 田村 あゆみさん (フリーアナウンサー)



ゲスト講演

健康づくりのための食生活

毎日の食事+みかん2個で バランスの良い食生活を

私たちの体を作る毎日の食事。その食生活は時代とともに変化してきました。昭和50年代、従来のお米と味噌汁、お漬物という食事が大きく変わり、洋・和を問わず多彩な料理が食卓に並ぶようになります。平成に入ると欧米食化が進み、今やタンパク質源・脂質源は動物性が多くなっています。過剰栄養の一方で必要栄養素は欠乏するなどリスク混在の時代と言えます。

古来、日本型の食事の基本は「一汁三菜」です。ご飯に汁もの、主菜1品、副菜2品で構成されますが、「何をどれだけ食べたらいいか」を示す「食事バランスガイド」(2005年、厚生労働省・農林水産省策定)をあわせて見ると、「一汁三菜」に加えて、牛乳や乳製品、果物を食べると、より理想的な栄養バランスになることがわかります。果物は具体的には1日あたり約200gが必要で、これはみかんであれば、約2個分に相当します。簡単に食べられそうな量ですが、実は日本人の果物摂取量は平均約130gと、みかん2個にも届いていないのが現状です。



神奈川県立保健福祉大学 保健福祉学部 栄養学科 准教授
倉貫早智先生

β-クリプトキサンチン摂取は サプリメントよりもみかんで

みかんに含まれるβ-クリプトキサンチンは、タンパク質やビタミン、ミネラルなどの栄養素とは異なり、機能性成分と呼ばれるものです。この機能性成分は私たちの健康度を高めてくれる成分ですが、栄養素に代わって働くわけではありません。栄養素が不足すると体が不調を起こしますので、栄養バランスの良い食事を基本にβ-クリプトキサンチンのような機能性成分を含む果物を適量摂取しましょう。サプリメントでは過剰摂取になりがちですので、やはり、バランスの良い食事と毎日のみかん2個がおすすめです。

Q & A コーナー

Q みかんの皮は食べられるのですか? また活用法を教えてください

A もともと食べるものではないですが、漢方薬等では陳皮として重宝されています。また入浴剤代わりにお風呂に入れることもあります。

Q みかんの「白い筋」は食べられるのでしょうか? また、栄養はありますか?

A 食べられます。白い筋(維管束)はほとんどが不溶性の食物繊維ですが、ヘスペリジン等のフラボノイド(ポリフェノール)も多いです。



トークセッション

杉浦実先生

倉貫早智先生

田村 今回、私は日本人の果物摂取量が足りていないという事実には驚きました。

倉貫 実はそうなんです。そのため、現在、果物の生産・流通などの関係団体や、農学や医学・食指導などの専門家から構成された「果物のある食生活推進全国協議会」では、1人1日200g以上の果物を食べようという「毎日くだもの200グラム運動」も行っているんです。

● 果物は甘くても低カロリー

田村 最近のみかんはとても甘いので、糖分のとりすぎを心配される方も多いようです。

杉浦 果物をたくさん食べるからといって肥満や高血糖症が多いという報告はありません。実は果物類のカロリーは低く、普通のみかん1個(100g)の

可食部カロリーは約33.8kcalです。

倉貫 菓子パンなどは1個でも400~500kcalありますから、それに比べればみかんのカロリーの低さがわかっていただけるのではないのでしょうか。糖の種類には、果糖とブドウ糖があり、その2つが結合するとショ糖(砂糖)になります。果物に主に含まれる果糖はとても甘く、ブドウ糖はそれほど甘くないため、ショ糖はその中間程度の甘さとなるわけですが、果糖そのものは甘さの割にカロリーは低いのです。

● おすすめは「旬のものを生で」

田村 果物の代わりに果汁100%ジュースを飲んでいるので大丈夫という方もいますが、それはいかがですか?



倉貫 市販のジュースは果汁100%であっても、β-クリプトキサンチンのような機能性成分は加工段階で減少しますので、代わりにはなりません。基本的には生でとるようにしてください。

田村 時期によって、β-クリプトキサンチンの含有量に変化はありますか?

杉浦 みかんの販売時期は、いまや9月中旬頃から3月頃まで約半年間もあり、産地や品種によって旬が異なります。糖度が高いほどβ-クリプトキサンチンの含有量も増えるので、どちらかと言うと甘いみかんがおすすめですが、

いずれにしてもみかんが出回る約半年間にしっかり食べていただければ、体に蓄積されたβ-クリプトキサンチンが健康をサポートしてくれますよ。

● みかんを賢く食べて健康に

田村 最後に、お二人からひと言ずつどうぞ。

杉浦 β-クリプトキサンチンはどのみかんにも含まれていますが、含有量は品種による違いがあり、機能性表示食品として届け出ているものもあります。いままさにみかんのおいしい季節ですから、生のおいしさを存分に味わいつつ、健康になっていただきたいですね。

倉貫 β-クリプトキサンチンは油で吸収率が高まりますから、できれば食事に合わせて食べるというですよ。おいしく食べて健康づくりができるみかんは非常に魅力的な食品です。いま健康に関するさまざまな情報があふれていますが、きちんとご自身で見極めて賢い消費者になっていただければと思います。

JAPAN FRUIT ROAD

日本くだもの農協
http://kudamono-noukyo.com/

日本みかん農協(事務局:日本園芸農業協同組合連合会)

全農神奈川県本部 浦都市農協 広島県果実連 香川県農協 全農福岡県本部 熊本県果実連 宮崎県経済連
静岡県経済連 全農三重県本部 全農山口県本部 全農愛媛県本部 佐賀県農協 全農大分県本部 鹿児島県経済連
愛知県経済連 和歌山県農協連 全農徳島県本部 高知県園芸連 全農長崎県本部