

みかんでイキイキ! 健康セミナー

β-クリプトキサンチンの驚くべき効果とは



司会 田村 あゆちさん
(フリーアナウンサー)

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? この成分と私達の健康との関わりが明らかになってきました。そんな今注目のみかんに関する健康セミナーが開催され、たくさんのご来場者でにぎわいました。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。

日時: 2018年11月10日
場所: 六本木 東京ミッドタウン・ホールA
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

ゲスト講演



中村 美詠子 先生
浜松医科大学
健康社会医学講座
准教授
医学博士

栄養素とフライテケミカル
生命維持と健康保持増進

食べ物に含まれる栄養素は人間の体を作る上で欠かせないものです。栄養素等は大きく分けて四種類に分類されます。①生命活動の為のエネルギーを生む糖質・脂質・タンパク質②ビタミンやミネラル③野菜やキノコ類が多く含まれる“食物繊維”さらに④健康の保持増進効果が

栄養リテラシーと健康的な食生活 情報の質を判断して食生活に活かす

期待される、フライテケミカルです。これは植物中に含まれている化学成分の総称で、大豆に含まれるイソフラボン、緑茶のカテキン、そしてみかんが多く含まれるβ-クリプトキサンチンなどです。杉浦さんが話された通り、みかんひとつにも多くの健康保持増進効果が認められたように、植物性食品から多様なファイテケミカルを摂ることは健康的な食生活の鍵として注目されています。

リテラシーを高め健康的で美味しい食生活を

しかし、このファイテケミカルをはじめ栄養や食に関しては様々な情報が溢れています。それらに触れたときにまず考えたときのが情報の質、信頼性です。テレビでとりあげられたから専門家が言ったことだからと鵜呑みにせず、人での研究結果に基づいているのか?その研

私はこれまで食品の健康機能について20年間以上研究を続け、果物の健康維持や生活習慣病に対する予防改善効果の研究を重ねてきました。みかんは昔からビタミンCが豊富で風邪予

三ヶ日町の住民約千人を対象にした10年間にも及ぶ栄養疫学調査を行った結果、β-クリプトキサンチンを一定以上含むみかんを

食べることで、骨粗しょう症リスクが軽減されることが判明しました。閉経後の女性ではβ-クリプトキサンチンを多く摂取している方がほど骨粗しょう症の発症リスクが低下することがわかったのです。

三ヶ日町研究で住民を対象に定期的に追跡調査(ヨーホー研究)による検証がなされました。骨の健康保持のためにには

きちんと見極めて判断するのが重要です。バランスよく健康的な食生活をおくるためにも、そうした栄養リテラシーを高めていただければと思います。

特に栄養素等の効果においては、動物実験ではなくて、人での検証が必要です。β-クリプトキサンチンの骨の健康保持効果については、杉浦さんと私がともに行つた三ヶ日町研究で住民を対象に定期的に追跡調査(ヨーホー研究)による検証がなされました。骨の健康保持のためにには

カルシウムやビタミンDに加えて、ぜひβ-クリプトキサンチンも積極的にとり入れてください。

また食事には心の栄養としての側面もあります。五感を使い、旬のみかんの鮮やかな色や香り、味わいを楽しんでいたまごことを思っています。

Q & A コーナー

Q みかんを食べすぎると手が黄色くなる柑皮症になると聞きました。

A 症という字はつきますが病気ではなく、β-クリプトキサンチンが皮下脂肪にたまつて黄色くなつた状態をいいます。気になるからは、しばらくみかんを食べるのをやめれば、自然と消えます。

Q みかんの旬、おいしい時期はいつでしょうか?

A みかんは早いもので9月から市場に出回り、順に、極早生、早生、中生、晩生と呼ばれます。酸味と甘みのさわやかな極早生から段々と甘みが濃くなりますので、ぜひ食べ比べてみてください。なお晩生になるほどβ-クリプトキサンチンの含有量は多くなります。

Q & A コーナー

Q みかんを食べすぎると手が黄色くなる柑皮症になると聞きました。

A 症という字はつきますが病気ではなく、β-クリプトキサンチンが皮下脂肪にたまつて黄色くなつた状態をいいます。気になるからは、しばらくみかんを食べるのをやめれば、自然と消えます。

Q みかんの旬、おいしい時期はいつでしょうか?

A みかんは早いもので9月から市場に出回り、順に、極早生、早生、中生、晩生と呼ばれます。酸味と甘みのさわやかな極早生から段々と甘みが濃くなりますので、ぜひ食べ比べてみてください。なお晩生になるほどβ-クリプトキサンチンの含有量は多くなります。



トークセッション

杉浦 実先生

中村 美詠子 先生



田村 果物は糖分やカロリーが高いと思い、食べるのを控えてしまう方もいらっしゃるようですね。

中村 果物類はその甘みのために誤解されがちですが、カロリーは意外と低いです。たとえば、みかん1個のカロリーは、ショートケーキの10分の1程度になります。また血糖値が気になるという方もいらっしゃると思います。果物には、血糖の成分(グルコース)のほかに果糖が含まれていますが、グルコースを摂取した時を基準として血糖上昇の度合いをみるとグリセミック・インデックス(GI)でも、生の果物は主食類や芋等に比べて低いです。食事療法をされているかたなどは事前に医師に相談して摂取していただければと思います。

杉浦 果物をたくさん食べている方の間で肥満や高血糖症が多いという報告はありませんね。ただ最近日本でも流行りのドライフルーツ。これは加工時に砂糖をまぶしていたり、乾燥でぎゅっと身が縮んだ分、食べ過ぎてしまったりすることがあります。また市販のジュースも加工段階で機能性成分は減少してしまっているものが多いので、やはり果

物は生食をおすすめします。農学や医学の専門家で構成された「果物のある食生活推進全国協議会」では1人1日200g以上の生の果物を食べようという“毎日くだもの200グラム運動”を行っているんですよ。

●生食することで、さまざまな栄養素の相乗効果が。

田村 みかんにはβ-クリプトキサンチンのほかにも、さまざまな栄養素が含まれているんですね。

中村 ビタミンCはもちろん、日本人が摂取不足になりがちな食物繊維やカリウムなども豊富に含み、栄養学的にもとても優秀な果物だと思います。

杉浦 みかんにはポリフェノールもあって、ビタミンC、β-クリプトキサンチンとの相加相乗効果、トリプルパワーが健康へ大きな影響を及ぼしていると考えています。なお、最近の栽培技術の向上で糖度の高いみかんが増えていますが、ビタミンC、β-クリプトキサンチンはともに糖度が高いほど含有が高いという研究結果が出ています。

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
静岡県経済連
愛知県経済連
蒲郡市農協
全農三重県本部
和歌山県農協連

広島県果実連
全農山口県本部
全農徳島県本部
高知県園芸連

香川県農協
全農福岡県本部
佐賀県農協
全農長崎県本部

熊本県果実連
全農大分県本部
宮崎県経済連
鹿児島県経済連