

たのしい元気がでる食生活のために

FOOD SCIENCE JOURNAL

食生活の科学

Z17-743
(302)

2003.4



1200300263918

国立国会

15.03.14

図書館

特集

高齢社会と食生活



女優

池内淳子

家族を
しあわせにした
母との介護生活



食文化史研究者

永山久夫

和食は
先祖が育んだ
すばらしい健康食

高齢期に求められる食生活
和食と運動で防げる骨粗鬆症
老化現象を防ぐ
「ヒアルロン酸」の健康作用
「コエンザイムQ10」の老化防止効果
加齢に伴う眼の障害に、
眼の栄養素「ルテイン」
介護実態と
生活の変化

eating habits of an aged society

2003 4 NO.36

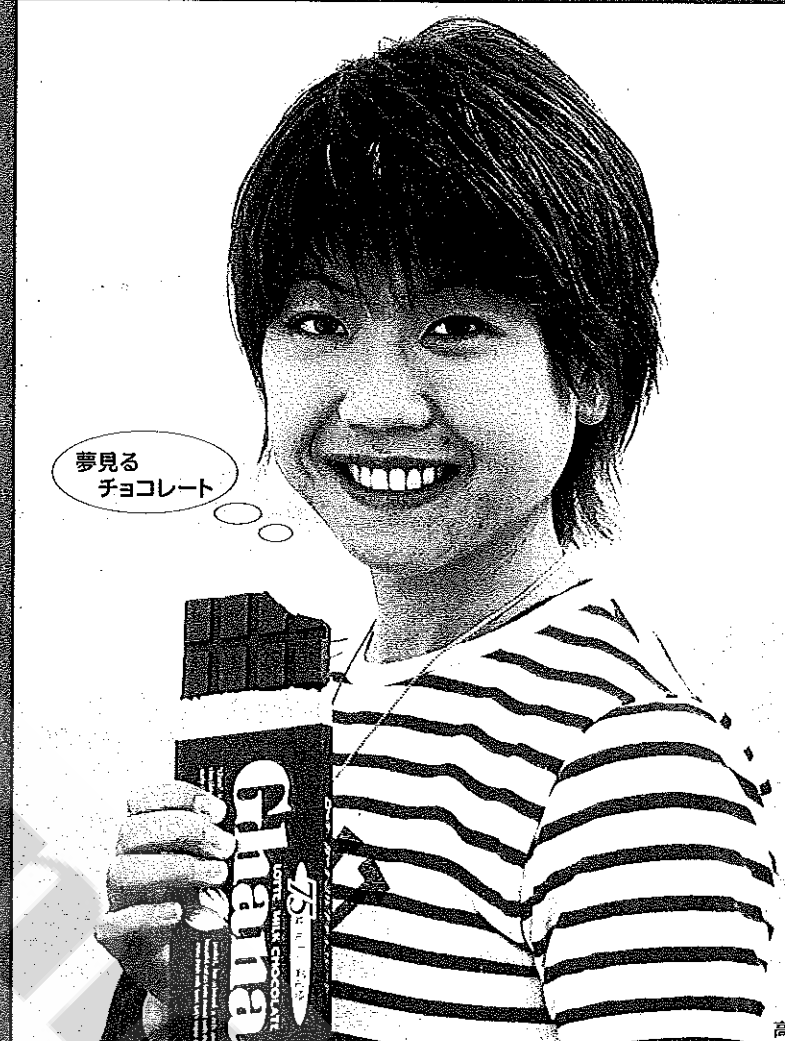
食

平成15年2月15日発行(毎月1回15日発行) 昭和59年11月30日 第3種郵便物認可
平成15年3月号 通巻301号 編集人/中村榮男 発行人/鎌田恒男 印刷/平河工業社

定価970円

本体924円

LOTTE



夢見る
チョコレート

いいねかなあ
ガーナと一緒にの時間。

高橋尚子

HOT TOPICS

ショコラ・ショーの作り方

(ホットチョコレート)

からだかホットあたたまる、カンタンおいしいガーナドリンク。



材料(4~5人分)

- ガーナミルクチョコレート2枚
 - 牛乳400cc(お好みの量で調整して下さい)
 - 無塩バター、インスタントコーヒー、ラム酒
- 作り方
①あらかじめガーナミルクチョコレートを溶かしやすい様に細かく刻んでおく。②鍋に牛乳400ccを入れ、弱火であたためる。③溶けたら火を止めて刻んだガーナミルクチョコレートを入れる。(無塩バターを20g入れるとよりコクがでます)④木ベラで均一に混ぜるまで弱火でコトコト煮詰め、よく混ぜたらできあがり。

*できあがり直前にインスタントコーヒー(小さじ1杯)を入れるとショコラ・ショー・カフェ、お好みでラム酒(40cc)を入れるとショコラ・ショー・オ・ロムになります。
注)熱いうちに召し上がって下さい。



ロッテ ガーナチョコレート マイルドカカオ



ロッテ ガーナミルクチョコレート

<http://www.lotte.co.jp>

発行・©株式会社 光 琳

〒110-0013 東京都台東区入谷2-18-1

2003 Printed in Japan

T1114503030972



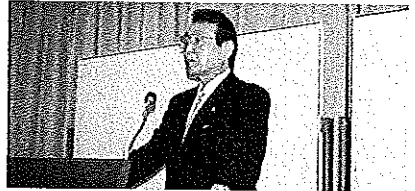
雑誌 14503-3

「肌・内臓・関節の若返り」セミナー 講演

老化現象を防ぐ「ヒアルロン酸」の健康作用

細川淳一（ほそかわじゅんいち）
筑波大学名誉教授／国際食品機能学会会長／天津職工医科大学客員教授
アダプトゲン製薬(株)研究顧問

【東京・中野サンプラザに於いて】



眼球が動くようになります。白内障、網膜はく離、角膜の移植にもヒアルロン酸が実際の治療で使われています。また眼科以外にも関節炎、慢性関節リウマチなどの整形外科などの広い領域で使われるようになりました。外科でも、手術後の細胞と細胞がくっついてしまわないようにと、癒着防止にも使われています。

関節を守り、免疫力を向上

しかし今、こうした分野だけでなく、将来的には老化防止という分野にまで用途が広がる可能性が期待されています。お年寄りをみると、血管の中のヒアルロン酸が減少することと柔らかさを失ってヒビが入り、動脈硬化につながりやすくなります。血管の柔軟性が失われ調節機能が減退してくると、当然のことながら例えば中性脂肪、コレステロールなどにも影響してきます。循環器系の病気が増えてくる原因は、やはりヒアルロン酸の欠乏にあるということが分かってきました。さらにヒアルロン酸の役割は次のようなものが挙げられます。まず①高い保水性。保水

体の中で大切な働きをするヒアルロン酸は、年齢とともにこれを生産する力、体内で合成する力が低下します。すると当然のことながらさまざまなトラブルが起こってきます。特に女性にとっては深刻な問題だと思えます。そこで、ヒアルロン酸の保水性、保湿性が高く評価されるようになりました。とくに1980年くらいから、基礎化粧品に効用が盛んに言われるようになり、化粧水、乳液、洗顔料、パックなど、女性に欠かせない製品に商品化されています。ヘアケア商品にまで使われています。これらのヒアルロン酸のほ

とんどがバイオテクノロジーによって合成されたものです。ヒアルロン酸の魅力は、肌の角質を柔らかくし、潤いのある肌にする作用です。さらに近年では化粧品だけでなく、医薬品としても市民権を得るようになりました。ヒアルロン酸はもとも牛の眼球から発見されたということもあり、眼科の領域では不可欠なものとなっています。

ドライアイという症状があります。目が乾いて涙が出ないなどの症状ですが、ヒアルロン酸を用いる事によって痛みを和らげ十分に性を対象に、一定量のECM・Eを与えると随伴症状が完全にとれ、場合によっては完治することが分かってきました。炎症作用だけではなく、さまざまな効果があることが分かりました。

性があるため、体内の水分、電解質の調節に非常に役立つています。しかし年齢とともにこれが低下するわけですから、本当に致命的です。②関節の潤滑剤。外部からの刺激を受けても簡単に関節が壊れない③細胞・組織を一定の形に維持する④血清の中の脂質、脂肪分、高脂血症などを抑える⑤抗炎症作用。炎症をおさえ、さらに細菌の感染を防止する。そして整形の分野では⑥関節炎や慢性関節リウマチなどの治療。⑦眼科では白内障、網膜剥離、角膜移植まで非常に広く使われています。⑧免疫力の向上など。さらにはもっとも広く老化防止にまで役立つということが徐々に明らかになっています。

例えば今まで行われた研究の一部を紹介いたしますと、ヒアルロン酸の美容食品への応用があります。つまりヒアルロン酸を食べることによって皮膚を若返らせるものです。

また、月経時、また月経前後の女性特有の随伴症状についての研究です。男性には分かりにくいことなのですが、女性の中には月経時や前後に、お腹が痛い、便秘、下痢などさまざまな問題を抱えている方もいるようです。産婦人科と行った研究では、こうした女

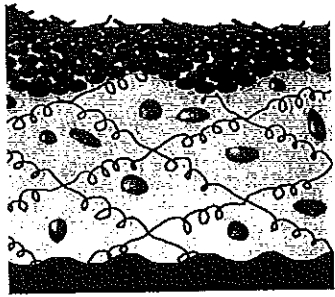
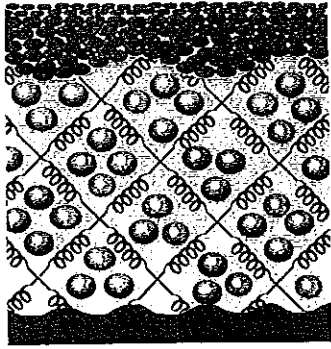
食べるものですので、万が一トラブルがある場合は大変な事になります。安全試験を繰り返し繰り返し繰り返しますから全く問題はありませぬ。原料の鶏そのものが食品として昔から食されているわけで、自然食品そのものです。中国やフランスの文献には「鶏のとさかを食べると美味である。しかもきれいになる」と書かれています。これは違います。ただとさかを食べてもきれいにはならない。それはヒアルロン酸はそのままでは高分子のため体内に吸収されないからです。きれいになるためには低分子化し、吸収されやすいように加工しなくてはならないのです。これが商品として出来上がっている「ECM・E（ヒアルロン酸吸収食品）」です。高分子のものは、食

べても食べても体内に吸収されないのです。ところがこれを低分子化するのが非常に難しい。酸やアルカリを使うと形や質が変わってしまうのです。そこで、ある酵素を使ってや

さしく作用し、吸収されやすいような形に加工してあるのが特徴です。「ECM・Eは高分子（分子量800万）のヒアルロン酸を低分子（分子量5000以下）にし、経口吸収を容易にした」。また妊婦の方がそれを食べて母体や胎児に影響があつてはならないことですので、安全性の確認は重要です。ヒアルロン酸は、医学分野で薬的な役割にも使われていますが、健康食品として口から摂取する場合でも、顔につける場合でも完全に安全であるということを確認しなければいけません。

老化現象を引き起こすヒアルロン酸の欠乏

さらにヒアルロン酸には鎮痛作用があり、傷口の治療の促進効果もあります。また胃粘膜保護の作用もあります。お酒を飲む前に摂取すると胃を荒らすようなことがほとんどありません。しかも酔いがまろやかにやっつけます。これらはすべて論文として学会に発表されているものです。健康食品の中には毒にも薬にもならないものがたくさんあります。宣伝だけが先走っていて、実際に使ってみた



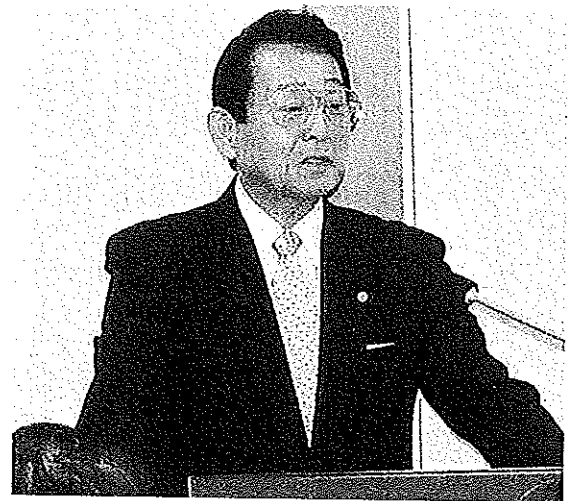
〰〰〰 コラーゲン
● ヒアルロン酸

私もお肌は乾燥がひどいので、ある時研究会があり、ある方からこんな質問を受けました。「先生何歳ですか？」と。嫌だなあ、年齢のことを言わなくてはいけいかな、失礼だな（笑い）と思いつつ答えると、「一日何粒飲んでらっしゃいますか？」という質問でした。私は八粒くらい飲んでいましたが、例えば、六粒飲むところを九粒、十粒飲んで一週間もたつと、若くて肌トラブルのない方でも、化粧

がなくなるといふものもあります。そういうものが多い中で、ヒアルロン酸は繰り返し繰り返し実験を重ね、臨床データも取っておりますから、効果は確実に証明されています。皆さんは、「こんなうまいことばかり言っているが本当に効果があるのか？」と思われるのではないかと思われまます。ヒアルロン酸が欠乏しているため保水できず、皮膚にいろいろなトラブルが生じてくる。こんな状態になっている場合には、口から取り入れるしか方法はありません。ヒアルロン酸の注射は、十単位のお金がかかるようです。注射すれば確かにきれいになりますが、しかし効果が短くすぐまた戻ってしまいます。そこで食べるヒアルロン酸としての吸収食品を作り出したわけです。

鶏のとさかを使って、吸収されやすいように加工して実用化にこぎつけました。ヒアルロン酸がなくなると水分が不足しますが、この水分を補足するにはどんな水分でもよいわけではなく、良質な水分を取らなければいけません。水道水の中にはどのくらいの化学物質が入っていると思われ

く出てきます。このほか神経痛、関節障害、動脈硬化など、全てムコ多糖体、つまりECM・E、極言すればヒアルロン酸が大きく関わっています。このように経口的にヒアルロン酸を十分に摂取して、うるおいのある体をつくり、健康を保つことが大切で、そのためには優れた健康食品、吸収食品が必要になってきます。言うまでもないことですが、私たちの健康は私たちの日々の努力によって作り上げなくてはいけません。体内のヒアルロン酸のバランスの欠如が健康を損なうことが分かっています。私もお肌は乾燥がひどいので、ある時研究会があり、ある方からこんな質問を受けました。「先生何歳ですか？」と。嫌だなあ、年齢のことを言わなくてはいけいかな、失礼だな（笑い）と思いつつ答えると、「一日何粒飲んでらっしゃいますか？」という質問でした。私は八粒くらい飲んでいましたが、例えば、六粒飲むところを九粒、十粒飲んで一週間もたつと、若くて肌トラブルのない方でも、化粧



ますか。皆さんの中で、水道水をそのままお飲みになる方はどのくらいいらっしゃいますか。水道水には少なくとも二千種類もの化学物質が入っているといわれます。15年くらい前米国で警告を出したのですが、「水道水には400種以上の化学物質が入っており、そのうち40種が発ガン性の恐れがある、または発ガンと関係している可能性がある」と米国の環境庁が警告したのです。当時私たちはたまたまその研究をしていたことから、行政、

大学、企業の三者を二日間集めて水の研究発表会を行いました。それが火付け役となって、そのころから浄水器、ミネラルウォーターの関心がぐんと高まりました。企業もミネラルウォーターに関心を示すようになりました。体内には出来るだけ良い水を取り入れたいわけですね。ところがヒアルロン酸が欠乏した体に行き届かなくなりやすから、体を健康に保つメカニズムであるホメオスタシス（恒常性）が大きくゆがんでくることで、病気が大きく関わってくるのです。放っておいたら欠乏するヒアルロン酸を何とか補充したいということから、口から取り入れることを念頭に研究されたのが、ヒアルロン酸吸収食品です。ねばねばしたものすべてがヒアルロン酸かというところではありません。コラーゲンもねばねばしていますが、コラーゲンは繊維状で網の目のようになっています。そう簡単にはなくならないのですが、その間を埋めつくしているヒアルロン酸がなくなりやすく、たるみがちでしわになります。すると体全体に栄養が運ばなくなることなどの要因が重なって体に影響を与えます。忍び寄る老化現象の一例として、老眼が挙げられます。これは一番早

のりをはつきりと違い、体の調子も良くなるなど効果があるようです。このように、ヒアルロン酸が健康維持に大きく関わっていることが分かってきたことから、科学の発達が人間の健康を大きく変える時代がきたと言えるでしょう。

うまい広告にのっけようケースもありますが、賢明な消費者としてできるだけ良いものを選ぶようにして、ご自分の健康に十分留意していただきたいと思えます。

■ECM・E（ヒアルロン酸吸収食品）
について

- 商品名Ⅱ「ヒアロリフレッシュ」
- 価 格Ⅱ120粒（9800円）
- 日本、米国にて世界初特許商品（特許第2787254号）を得ている。
- 製造元Ⅱアダプトゲン製薬（株）
- 販売Ⅱ（有）ONO（東京都江東区亀戸6-156-4 ライオンズマンション第3-120）
- 2・小野政弘社長
- 電話03（5628）3714