

予防医学の権威がすすめる

# 健康食

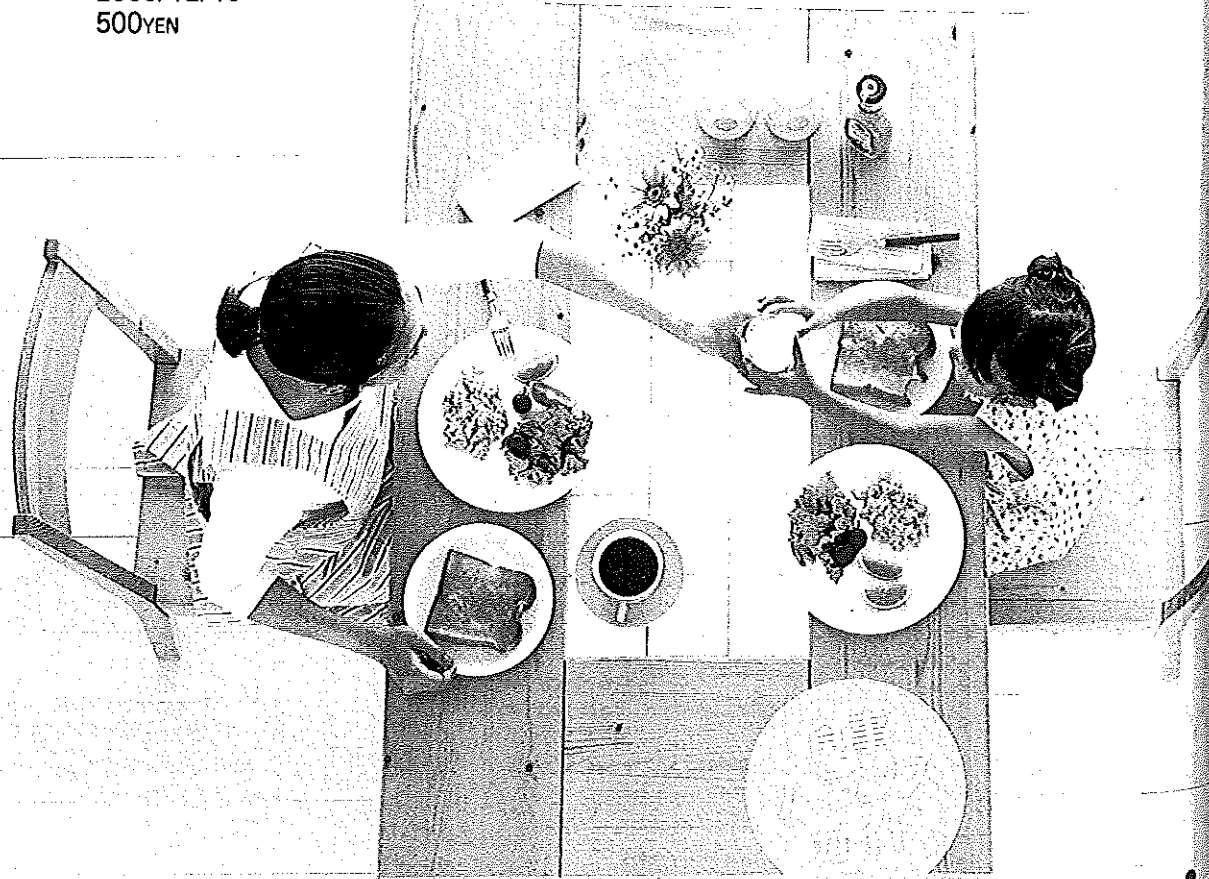
2005

Z24-18  
110(58)(4722)(増刊)  
2005.12.10

国立国会  
17.11.29  
図書館



週刊朝日増刊号  
2005/12/10  
500YEN



## 病気を防ぎ 若さを保つ アンチエイジング 最新情報

出光

出光

from 1979年  
海外協力人 出光

様々な国境からのベトナム人以上の  
難民を受け入れ、ベトナム人への  
救済を行っています。

出光

from 1977年  
エネルギー開発人 出光

オランダに工場を  
、オーストラリアに石炭鉱山を設立し、  
石油化学エネルギーの開発に  
取り組んでいます。

出光

from 1953年  
海運人 出光

世界で初めて20万トン級タンカーを  
開発するなど、海運事業で日本の  
エネルギーの発展を行っています。

出光

from 1964年  
石油化学人 出光

世界シェア10%の重要製品ポリオレフィン  
樹脂原料から、生活に身近な化学製品まで、  
幅広く提供しています。

出光

from 1976年  
海底油田人 出光

日本での初めての海底油田の開発を  
行うなど、自給率向上の発展に  
取り組んでいます。

出光

from 1946年  
燃料電池人 出光

燃料電池自動車用燃料電池スタックや、  
石油を利用した燃料電池で、  
長寿命の技術力を誇っています。

出光

は、

一人ではありません。

出光

from 1983年  
有機EL人 出光

自身の水素燃料電池スタックである  
有機ELを主として最先端の  
電子材料を開発・供給しています。

出光

from 1973年  
グローバル資源人 出光

中東や南米はじめ世界の資源に積極的な  
調査、採掘と自給率向上を  
石油資源の調達を行っています。

出光

from 2001年  
設備管理人 出光

長年の設備維持や設備保全の  
ノウハウを活かして設備管理に  
関する業務を提供します。

出光

from 1997年  
エコロ人 出光

環境対応製品の開発や、  
製造所でのグリーンベルト活動など、  
環境や社会への貢献で  
賞賛をリードしています。

出光

from 1997年  
LPガス人 出光

LPガスの生産・輸送から販売・安全管理まで  
一貫したシステムを整え、20年余の生活を  
支える事業に取り組んでいます。

出光

from 1991年  
サービスステーション人 出光

全国約550ヶ所に  
サービスステーションを展開し、  
独自のセルフアクションシステムを  
世界で初めて開発しました。

出光

from 1964年  
文化芸術人 出光

TV番組「朝日のない日」の  
48年にわたる展開、また企業賞や  
芸術賞の受賞など、  
文化・芸術への貢献を続けています。

出光

from 1911年  
石油物流人 出光

21世紀の石油の輸送事業で、  
タンカーの改良、また企業賞や  
環境賞の受賞、安全を確保しています。

出光

from 1941年  
ジェット燃料人 出光

全国33空港で品質管理から整備まで  
マネジメントし、国内トップの業績を  
あげています。

出光

from 1992年  
微生物人 出光

自然の微生物を活用した食品や  
飼料添加剤を開発・供給する  
アグリバイオ事業で、  
食の安全・安心に貢献しています。

出光

from 1911年  
エネルギー情報人 出光

石油はもちろん電気供給設備の受託まで、  
ユーザーの様々なエネルギーを  
お取り扱い、サービスを提供しています。

出光

from 1977年  
石炭人 出光

石炭採掘現場で、  
石炭のクリーンな利用技術、  
環境関連商品を開発、  
さらには海外への技術協力にも  
取り組んでいます。

出光

from 1911年  
潤滑油人 出光

新技術、新製品に優れたCVTの  
潤滑油を最先端に受託する  
自動車用トランスミッションを  
世界で初めて開発しました。

今から一世紀ほど前、  
石油販売業を皮切りに、  
この国のエネルギーの歴史を切り開いてきた、  
創業者の名前。  
それが、私たちの社名です。  
1911年の創業以来、常に新しいことに  
挑み続けてきたその血は、  
今も一人ひとりに受け継がれ、  
石油事業だけにとどまらない新しい挑戦を、  
次の社会へ、時代へ続けています。  
[www.idemitsu.co.jp](http://www.idemitsu.co.jp)

ほっと安心、もっと活力、きっと満足。出光の約束



# 天然食物繊維サイリウム

## 水溶性と不溶性を兼ね備えた マルチファイバーのすすめ

食物繊維には多くの種類や形態があるが、性質上からは水溶性と不溶性に大別される。その両方を含むという天然食物繊維「サイリウム」が注目を集めている。これをゼリー飲料として商品化した大正製薬のヘルス&ビューティー事業推進部リビタ事業推進グループの神田昌彦主事に、その特長や有用性を聞いた――。

サイリウムはオオバコ的一种、プランタゴ・オバタという植物からとれる。この植物は主に地中海沿岸やインドなどで栽培されており、インドでは「イサゴール」と呼ばれているそうだ。薄くて白い半透明の膜(種皮)で覆われた長さ3cm前後の種子が実る。この種皮に含まれている植物ガムから精製されるのがサイリウムだ。

この食物繊維は緩下剤として医薬品にもなっている。インドでは古くから家庭薬として広く用いられ、伝統医学のアーユル・ヴェエダにも登場する。

サイリウムは成分の約90%が食物繊維で、各種の食物繊維と比べて保水性・膨潤性が高いことが特長だ。とくに便の水分量を増加させ、優れた整腸作用を発揮する。便量、排便回数ともに増え、便秘解消や美容に

大いに役立つわけだ。

また、サイリウムは水溶性と不溶性の両方の食物繊維を含むので、幅広い効果が期待できる。一般に不溶性は消化管系の疾患、水溶性は代謝系の疾患に関係するとされている。

たとえば――  
▷不溶性食物繊維=スポンジのように保水性や膨潤性があり、便量を増加させて排便を促し、便秘解消に役立つ。腸管内圧を低下させて大腸憩室、虫垂炎などの予防にも

▷水溶性食物繊維=腸内細菌によって発酵し、酢酸や酪酸などの短鎖脂肪酸をつくり出し、腸を刺激して蠕動を活発にする。腸内の善玉菌を増殖させ、悪玉菌の繁殖を抑えて腸内環境を改善。水分を抱え込んで粘性の高いゼリー状のゲルを形成し、腸内にある余分な栄養分や有害物を包み込んで便と一緒に排泄する

食物繊維の生理作用としては、ほかに血糖値上昇の抑制や血中コレステロール値の低下なども挙げられている。

食生活の変化から日本人の食物繊維の平均摂取量は1日15g程度と少ない。厚生労働省の掲げる1日当たりの目標量20~25gからは大きな隔たりがある。無理のないダイエットや生活習慣病の予防のためにも、食物繊維の積極的な摂取が勧められる。

糖分が脂肪に変換されて蓄積するのを防ぐ働きがあると考えられている。また、筋肉の構成成分であるクレアチンを補給し、運動時にダメージを受けやすい筋肉を維持し、脂肪燃焼

下田氏は、マウスにα-リポ酸を配合した飼料を24日間摂取させ、ふくらはぎの下側の筋肉であるヒラメ筋の重量を測定したところ、筋肉重量の増加が認められた。さらに、

α-リポ酸を15日間、自由摂取させた。ながら1日1回10分間の運動をさせたところ、α-リポ酸を摂取しなかった群と比べて体重増加の抑制が顕著に見られた。また、18人の男性ボランティアに

肥満抑制効果を調べた。1日100~200mgのα-リポ酸を含むカプセルを4週間摂取し、試験開始前と終了時に体重、体脂肪率、脂肪量、ウエストやヒップサイズなど

# α-リポ酸



下田博司 しもだ・ひろし  
オリザ油化(株)研究開発部長

1967年、兵庫県生まれ。京都薬科大学薬学部卒。2003年、オリザ油化に入社。04年から現職。薬学博士。

α-リポ酸は、コエンザイムQ10と同じ補酵素(酵素の働きを助ける化合物)で、細胞内の呼吸やエネルギー生成の場所であるミトコンドリアに存在している。食品向けのα-リポ酸を開発し、その機能を研究している下田博司氏によると、α-リポ酸は糖分の代謝にかかわっている。糖分は体内でブドウ糖に分解され、エネルギーを最大限に取り出すために解糖系(分解経路)に入り、ピル



**強** 力な抗酸化作用のある成分として、コエンザイムQ10がブドウ糖を巻き起こしたが、それに勝るとも劣らない作用があるといわれるのがα-リポ酸だ。もともとは重度の糖尿病の合併症である壊疽(えそ)に対して痛みを緩和するための医薬品として使用されていた。インスリンの感受性を改善することもわかっている。それが、2004年6月に食品への使用を認められ、一躍注目を集めるようになった。

「α-リポ酸はエネルギー生成で触媒的な作用をする成分で、年齢とともに減少していきます。これを補うために1日当たり50~100mg程度

α-リポ酸は、筋肉内の糖の消費

# 肥満抑制から美白効果まで実証 糖分代謝を促し血糖値も低下!

ムを摂取することで、ダイエット、美肌、抗酸化の三つの効果が期待できます。この成分は野菜や肉などの食品にも含まれていますが、α-リポ酸を30mgとるには、ホウレンソウで約100g、ブロッコリーで約300g、レバーでは18gを食べなければなりません。食品から十分なα-リポ酸を補うことは難しいので、サプリメントの使用をお勧めします」

糖分をエネルギーに変え  
脂肪への変換を防ぐ