

「みかん」に含まれる成分が骨を丈夫に保つ

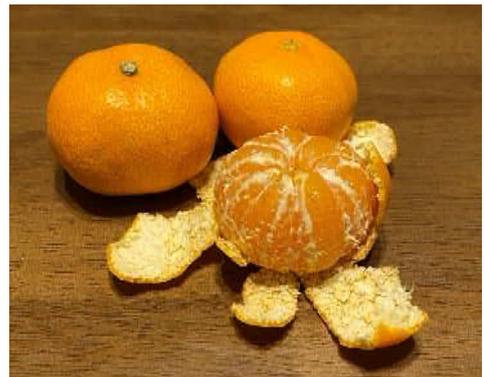
β（ベータ）-クリプトキサンチンの効果！！

今は珍しい光景になっているかもしれませんが、冬の風物詩と言えば「こたつにみかん」。冬に旬を迎えるみかんは、ビタミンCが豊富で風邪予防にぴったりというイメージがありますが、骨を丈夫にする効果もあるという事は意外と知られていないのではないのでしょうか。今回はみかんの素晴らしいパワーをご紹介します。

みかんに含まれる「β（ベータ）-クリプトキサンチン」

私たち動物は天然色素（カロテノイド）を体内で作ることができないため、食べる物から摂取する必要があります。みかんに特異的に多く含まれているβ-クリプトキサンチンは、だいたい色のカロテノイドです。摂取することにより血液によって体の隅々まで届けられ、様々な健康機能が期待される成分として注目されています。

β-クリプトキサンチンは柑橘系の果物の皮に多く含まれており、特にみかんの皮に多く含まれています。1日に3個程度（Mサイズ）のみかんを食べれば、十分な量を摂取することができます。



β（ベータ）-クリプトキサンチンの効果

◆「骨粗しょう症」の予防◆

「骨粗しょう症」とは、閉経後の女性の多くみられる骨がスカスカになってしまう状態を指します。骨の代謝バランスが崩れ、古くなった骨を破壊する「骨吸収」は進行するが、新しい骨を作る「骨形成」が追い付かなくなることが原因となります。β-クリプトキサンチンが作用することにより、骨吸収を抑制し、骨形成が促進され骨密度だけでなく、骨代謝も改善することが明らかにされています。

図1を見てもわかるように、血中のβ-クリプトキサンチンレベルが高いほど骨密度は高い値を示しており、低くなるほど骨密度の値が低い値を示しています。骨を強くするためには、カルシウム（Ca）の積極的摂取、重力がかかるような適度な運動、日光浴（ビタミンDの生成）の加え、β-クリプトキサンチンの摂取も心がけていきましょう。

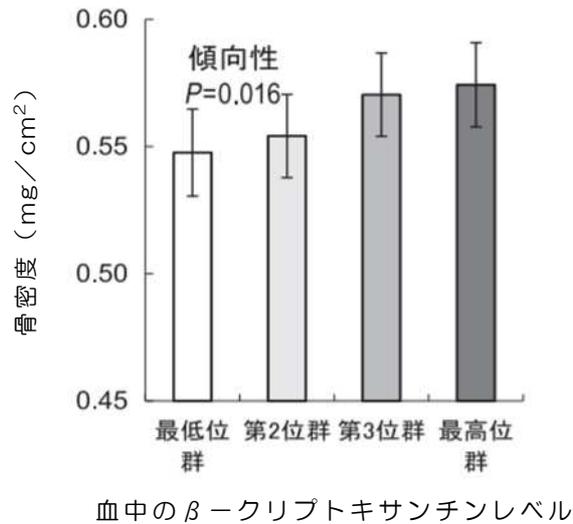


図1：血中β-クリプトキサンチンレベル別に見た骨密度

◆「生活習慣病」の予防◆

β-クリプトキサンチンは、フィトステロール（フィトケミカル的一种で植物に由来するステロールの総称）と同時に摂取することにより、血中コレステロールを低くする働きが強まるという報告があります。フィトステロールは老化や生活習慣病を防ぐ効果から「第7の栄養素」と言われ、医療品、食品添加物、化粧品など様々な場面で活用されている成分です。ごま、ピーナッツ、大豆、サラダ油、ゴマ油等は、フィトステロールを多く含む食品ですので、積極的に日々の食事の中に取り入れていきましょう。

日本でもだいぶ浸透した飲み物「スムージー」は、アメリカでは100年以上前から飲まれている健康飲料です。野菜や果物を中心に、牛乳、アイスクリーム、ハチミツ等の甘みを加えて混ぜ合わせて作るので、β-クリプトキサンチンとフィトステロールを同時に摂取するためには好都合の飲み物です。みかんと一緒にゴマ、大豆、オリーブオイル等、好きなものを一緒に混ぜ合わせ、自分オリジナルの「スムージー」を作って味わうのもまた楽しいですね。

【参考】

閉経後の女性の心血管リスクと骨代謝マーカーに対するβ-クリプトキサンチンとフィトステロールの効果：無作為化クロスオーバー試験 F. Granada-Lorencio ら、

Nutrition, Metabolism & Cardiovascular Diseases (2014) 24, 1090-1096