

ラズベリーが脂肪を分解

2002 年(平成 14 年)5 月 4 日(土曜日)


花のような強い香りが特徴のラズベリー。抗酸化作用のある健康によい食べ物として注目されてきたが、このほど、あの香りに脂肪の分解を促す作用があることもわかった。ラズベリーの意外な効用を探ってみよう。

ラズベリーはイチゴなどと同じバラ科の植物で、複数の種類がある。クエン酸などの有機酸のほか、アントシアニンなどのポリフェノール類も豊富に含んでいる。

なかでも注目すべきなのはポリフェノール。ポリフェノールは動脈硬化やがんを引き起こす活性酸素などの働きを抑える抗酸化作用があることでおなじみだ。

茨城キリスト教大学教授で、国立健康・栄養研究所名誉所員の板倉弘重医学博士によると、ラズベリーはブルーベリーの二倍くらいのポリフェノールを含んでおり、ラズベリーにも抗がん作用が期待できるという。さらに、活性酸素によって引き起こされる炎症を抑え、血管を広げる作用もあり、高血圧や冷え性の人にもよいという。

ラズベリーの主な成分と効用	
●ポリフェノール	抗酸化、発がんの抑制、血栓の抑制、血管の拡張、動脈硬化の予防など
●ラズベリーケトン	脂肪の分解促進
●クエン酸	エネルギーの燃焼を促す
●ビタミンC	肌の調子を整える



こうした効果に加えて最近、独特の香りの成分であるラズベリーケトンに、脂肪の分解力を高める作用があることがわかった。

"発見"のきっかけは、脂肪を分解する作用があるという話題になった唐辛子の辛み成分、カプサイシン。脂肪を分解すると聞けば摂取してみようと思う人もいるだろうが、辛いものが苦手な人も多い。「分子構造がよく似た食品なら、同様の作用が期待できるのでは」。カネボウの女性研究員のこんな発想から研究が始まった。

脂肪分解のメカニズムに詳しい熊本県立大学の奥田拓道教授(愛媛大学名誉教授・生化学)は、吸収された脂肪は筋肉(骨格筋)で分解され、最終的に二酸化炭素と水になって排出されると解説する。分解できなかった分が脂肪として肝臓などにたまって太る。だから、太らないためには、筋肉の分解能力を超えないように脂肪をゆっくりと吸収し、その分解能力を高めればよいという。ラズベリーケトンは「脂肪(油滴)と脂肪分解酵素との親和性を高め、脂肪を脂肪酸などに分解する作用を促す」(奥田教授)。その作用はカプサイシンよりも高い。

脂肪分解効果を期待するなら、ラズベリーをとってから運動すること。「せっかく脂肪酸に分解されても、一、二時間で脂肪に戻ってしまう」(奥田教授)ため、運動し

てさらに分解を促すのが肝心だという。寝る前よりも、これから活動する朝食などで取るほうが効果的だ。ちなみに「食後三十分で効果が出始め、二-三時間は効果が持続する」(板倉博士)という。

カネボウではそのラズベリーケトン成分を利用し、一日の摂取量がラズベリー六千個分になるという健康補助食品や、皮膚からその成分を吸収させるシートなどを一日に発売した。太ももなど気になる部分にシートを張ると、その部分の脂肪分解が促されるという。

自然の形でラズベリーをとりたいという人には、ラズベリー摘みがいい。「ラズベリーっ

てこんなに甘い?』。来園者が決まって驚くと話すのは、長野県伊那市で屋外のラズベリー摘み農園「サンタベリーガーデン」を運営する小林ひろ子さん。農薬を使わずに栽培しており、六-八月の収穫シーズンには一日に百人余りが訪れる。ラズベリーは傷みやすく、すぐに実が落ちてしまうため果実としては出回りにくい。梅雨時の雨などに弱いですが、簡単に増やせるので苗から自分で育てることも可能だ。生食やジュースにして飲んでもいいが、輸入物などは完熟前に収穫するので酸味が強いものが多い。ジャムにしてヨーグルトに混ぜたりすると、毎朝、手軽にとれる。また、砂糖漬けにしたものを刻んでからパン生地に練りこんで焼き上げると、ほんのり甘いパンになる。菓子にするなら、ラズベリーを敷き詰めたタルトはどうだろう。ラズベリーやイチゴなどのベリー類を合わせたタルトもおいしい。ただし、ダイエットを考えているなら、糖分の加えすぎには注意しよう。

カロリーゼロ

がぶ飲み禁物、原材料を見る

...ダイエットをしている人にとって、最近増えてきた「カロリーゼロ」「ノンカロリー」の飲料には"甘い誘惑"をかき立てられる。熱量の表示を見ても「0 キロカロリー」と書いてあるから大丈夫と、ごくごくがぶ飲みしてしまう

...ちょっと待ってほしい。実は、こういった飲料も、厳密にはカロリーはゼロではない。栄養表示基準によると、食品百グラム(飲料百ミリリットル)当たりの熱量が五キロカロリー未満ならば、「0 キロカロリー」と表示してよい。五百ミリリットルのボトルで二十五キロカロリー未満なら「ゼロ」になる仕組みだ。

...ステビアなどの甘みの強い甘味料や、キシリトール、ソルビトール、マルチトールといった糖アルコールを使うことで、この基準を満たしているのが、カロリーゼロの秘密。一グラム当たり四キロカロリーの砂糖に対して多くの糖アルコールはやや少なめの二-三キロカロリー。最近よく使われるエリスリトールでも、微量のカロリーはある。

...熱量の項目を見るだけでなく、原材料の項目を見ることが必要だ。微量も積もればカロリーになる。ペットボトル二、三本を立て続けに飲み干せば意味はない。カロリーゼロといっても、「0 かける 2 あるいは 3 がイコール 0」にはならないのである。