

健康・栄養 ニュース

第1号

知りたい情報、最前線!

「健康に役立つこと」が
とても良く分かる情報紙

無料 FREE

発行者：浜理科学栄養研究所
〒541-0041 大阪市中央区北浜2-1-26
北浜松岡ビル7F ハマリ産業(株)内

発行日：不定期

強力な抗酸化力を持つ「赤のチカラ」 アスタキサンチン

サケやイクラ、エビ、カニなどに含まれている栄養素、アスタキサンチンは、天然の赤色素(カロテノイド)の一種です。アスタキサンチンは強力な抗酸化力を持ち、わたしたちの体にとっても良い働きをします。この特集では、主に眼精疲労に対する効果を取り上げながら、アスタキサンチンの機能について紹介いたします。



アスタキサンチンの原料となる「ヘマトコッカス藻」は、緑色の藻ですが、紫外線などのストレスにさらされると、自身を守るため、アスタキサンチンを体内で作成し、赤色へと変化します。

「活性酸素」と「抗酸化」

わたしたちが生きていくうえで、「酸素」はなくてはならない存在です。ヒトを含む生物は、呼吸によって「酸素」を取り込み、体内でさまざまな栄養素を「酸化」することでエネルギーを作り出しています。しかし、この「酸化」を行う過程で、「活性酸素」が生まれてしまうことがあります。

活性酸素は非常に攻撃力が高い酸素で、増えすぎると体中の細胞にダメージを与えてしまい、「老化」や、さまざまな病気の発症につながります。

現代社会には、ストレス、睡眠不足、タバコ、紫外線など、「活性酸素」を生み出しやすくする原因があふれており、生活習慣病などの病気が

急増しています。

老化を遅らせ、病気になるににくい体を作るためにも、適度な運動、バランスの良い食事、休養を取り、ストレスを過度にためない生活を送ることが大事です。また、「活性酸素」を消去する力を持った「抗酸化物質」を摂ることも大切です。

さまざまな食品に含まれる赤色素、アスタキサンチン

抗酸化物質には多くの種類があり、ビタミンCや、ビタミンEなどもその一種です。なかでも、近年注目を集めているのが、今回紹介する「アスタキサンチン」です。

アスタキサンチンは、サケの筋肉や、イクラの赤色を構成する赤色の色素のひとつです。サケが産卵のため、激流をさかのぼって上流へとた

どり着くパワーの源は、アスタキサンチンによるものです。

また、サケの産卵時、アスタキサンチンは筋肉から卵へと移り、卵を紫外線などのストレスから守る働きをします。このように、アスタキサンチンは大きなチカラを秘めています。

アスタキサンチンの効果・効能 —臨床試験データ—

アスタキサンチンは「抗酸化」の能力が非常に強い栄養素で、活性酸素の中のひとつ、一重項酸素を消去するチカラは、**ビタミンEの550倍、ビタミンCの60000倍**もあるといわれています。この強い抗酸化力のおかげで、アスタキサンチンは様々な作用を起こすことが分かっ

てきています。

このアスタキサンチンが起す様々な作用について、各病院・研究機関などで臨床試験が行われています。その中でも特に、**疲れ目(眼精疲労)**の改善に関する研究は盛んに行われており、臨床データが豊富に存在します。

目はカメラのオートフォーカスと同じように、見ようとするもの(対象物)にピントを合わせることでクリアーに見えるようになります。目が疲れると、ピントを合わせるのが遅くなり、この速度が、疲れ目・眼精疲労の診断

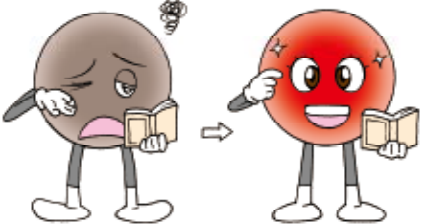
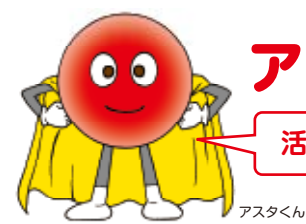
マーカーとして用いられています。アスタキサンチンを摂ることによって、目のピント調節機能が改善されることが学会などで発表されています。

このほかにも臨床試験などによりアスタキサンチンにより、運動後の**筋肉疲労の回復**を早める効果、**抗メタボリックシンドローム効果**、**美容効果**なども確認されています。

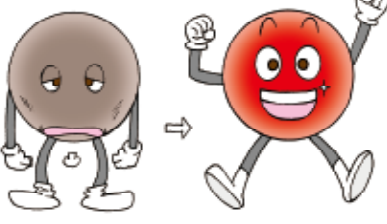
このように、アスタキサンチンには様々な効果があり、オルマイティに活躍できる栄養素ですので、意識して摂られることをお勧めいたします。

アスタキサンチンの効果

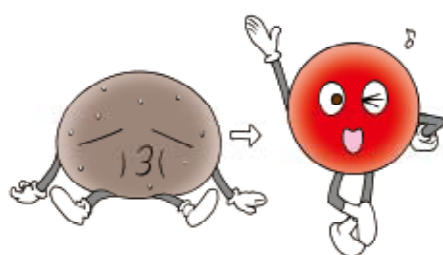
活性酸素のダメージから全身を守るんだ!



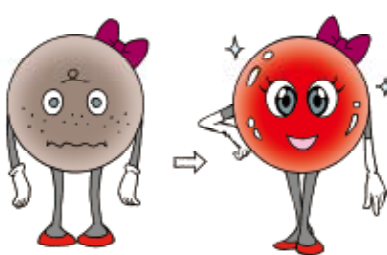
疲れ目の改善



筋肉疲労の改善



抗メタボ効果



美容効果



ちよっと 気になる 栄養素 ピックアップ!

最近話題の栄養素を
浜理科学研究所の
スタッフがピックアップし、
短く分かりやすく
ご紹介するコーナーです。

Pick Up ③

細胞に不可欠なミネラル

亜鉛

「亜鉛」と聞いて「鉛」を想像する方はおられませんか？鉛は体にとって有害ですが、**亜鉛**はなくてはならないミネラルのひとつです。**亜鉛**は体を作る細胞が増えるのに必要な成分で、**亜鉛**が不足すると、細胞の入れ替わりが激しい舌や鼻の機能に影響が出やすくなります。また、**亜鉛**は目の黄斑部に

も多く存在する成分で、ビタミンCなどの酸化物質と一緒にとること、加齢黄斑変性症の進行を遅らせる効果があるという報告もなされています。さらに最新の研究では、**アスタキサンチン**と**亜鉛**を取ることによって、睡眠が改善されるという報告が学会発表されています。

亜鉛のチカラ

- 1 味覚を正常に保つ
- 2 皮膚や粘膜の健康維持を助ける
- 3 たんぱく質・核酸の代謝に関与して、健康の維持に役立つ

亜鉛+アスタキサンチンでぐっすり効果も!

Pick Up ②

ブルーベリーやビルベリーにたっぷり

アントシアニン

「目の健康にはブルーベリー」これは広く知られていていますね。ブルーベリーには目の健康に役立つ「**アントシアニン**」という成分が含まれています。ビルベリーは、北欧産野生種のブルーベリーで、**アントシアニン**の含有量がブルーベリーの約5倍ととても優れた種類です。

アントシアニンは天然色素フラボノイドの一種で、条件によって様々な色を示します。例えば、アジサイに含まれるアントシアニンは、土壌の条件により赤色や紫色に変化します。効果・効能として、加齢黄斑変性症の予防、尿路感染症の予防、酸化作用などが報告されています。



ビルベリーは
アントシアニンが
ブルーベリーの
5倍

Pick Up ①

体に良い天然色素のひとつ

ルテイン

ルテインはホウレンソウやブロッコリーのような緑黄色野菜に多く含まれているカロテノイド(体に良い天然色素)のひとつです。人間の体内では主に目の水晶体や黄斑部に多く存在することから、古くから目の健康に役立っているのではないかと着目されていました。近年では、米国で行われた

大規模臨床試験の結果、**ルテイン**、**ゼアキサンチン**を摂ることで、加齢黄斑変性症の進行リスクが下がるという報告がなされ、注目が集まっています。効果・効能として加齢黄斑変性症の予防、白内障の予防などが報告されています。

目の構造とルテインのチカラ

- 1 有害な光からのガード
- 2 サビつきからのガード

ルテインが存在する

ルテインは体内では合成出来ない成分です。

長年培った確かな技術と知識を活かし、皆様が安心・信頼できる健康食品をお届けしています。



HAMARI

ハマリ産業株式会社

0120-26-0505

大阪市中央区北浜2-1-26 北浜松岡ビル

ハマリ

検索

http://www.hamari-alpha.com