

AROGA Letter

Vol.30



～メタボリックシンドロームの味方～

秋ナスを食べよう！

きっと誰でも思い起こすのは「秋茄子は嫁に食わすな」

云われは諸説あるようですが、ナスがもつ栄養価と薬効を知ればみんなで食べたい食材に変わるでしょう😊

ナスには、**食物繊維**、**ミネラル**(鉄、カルシウム、カリウム、マグネシウム、ナトリウム、亜鉛、リン)、**ビタミン**(C、チアミン、ナイアシン、B6、B12、A、E、D、K)の他にも、**薬効を示すさまざまな化合物**が含まれています。

インド・アジア各地で聞き取り調査をした結果、77種類もの疾患に使われていたという薬用植物のナスには、**抗酸化作用**、**抗炎症作用**、**抗菌作用**、**抗真菌作用**、**抗糖尿病作用**、**抗高血圧作用**、**抗肥満作用**、**肝保護**、**脂質低下作用**などが報告されています。

加齢、肥満、運動不足、喫煙、家族歴などで血糖、血圧、脂質のコントロールができなくなる**メタボリックシンドローム**は、**心血管疾患の重大なリスク因子**です。

糖尿病は膵臓のβ細胞からインスリンが分泌されなくなっていく疾患ですが、**活性酸素と抗酸化酵素のバランスが崩れるとβ細胞機能障害とインスリン抵抗性が生じます**。

血糖値の管理だけでなく、**酸化ストレスの管理**も重要です。

ナスは、120種類の野菜の中でもトップ10に入る抗酸化力を誇る**ナスニン**を含みます。



また、アントシアニンの一種**デルフィニジン**は糖質の消化に不可欠なαアミラーゼを阻害することで**グルコースの吸収を抑える**ことがわかっています。

別のフェノール化合物**クロロゲン酸**も、腸管でのグルコース吸収を遅らせるなどの働きで**2型糖尿病で有益な効果**を示します。

デルフィニジンとクロロゲン酸はまた、一酸化窒素量を増やしたり、一酸化窒素を介する経路を活性化することで、**血圧を下げる効果**が報告されています。

ナスには血管拡張物質の**アセチルコリン**も含まれていますので、**降圧効果**が期待されています。

「アイスやジュースの量が増えたわ」「つつい塩分多めの食べ物ばかり」
そんな酷暑を耐えてきた体に秋ナスは寄り添ってくれますよ。

