

梅雨が明けたら夏本番、 桑でスッキリ健康サポート!

じめじめと湿気の多い梅雨時はなんとなくココロもカラダも重たくなってしまいます。そして梅雨が明けるとついに夏本番!重たくなったカラダをスッキリ軽〜くしたいですね。運動でリフレッシュはもちろんのこと、食事面でも健康をサポートしてくれる素材について、今回はお話ししたいと思います。

田中 恵 株式会社 日本予防医学研究所 研究員/栄養士



桑に注目!

桑は養蚕で使われている植物としてご存じの方も多いのではないのでしょうか。そんな桑はヒトも使っていて古くから漢方薬から民間療法まで健康に良いものとして親しまれてきました。

例えば生薬として葉は桑葉(そうよう)、果実は桑椹子(そうじんし)、根は桑白皮(そうはくひ)と呼ばれ、桑白皮は止咳、利尿、消腫などの効能があります。また、果実はビタミンCやカリウムが多く含まれていてスーパーフード・マルベリーとして人気の食材です。葉から果実、根まで幅広く利用されている桑ですが、その中でも葉に含まれている健康成分「Q3MG」「DNJ」が今注目を集めています。

Q3MG・DNJって どんなもの?

Q3MGは桑葉の他にモロヘイヤなどにも含まれている抗酸化成分フラボノイドの一種で、悪玉コレステロール抑制、肝機能改善が期待されます。島根県の桜江町桑葉生産組合が島根県と島根大学と共同研究している成分で、産官学がそろって取り組んでいます。島根大学の研究チームが行った実験では、高脂肪食だけを与えたマウスとQ3MGを

一緒に与えたマウスを比較すると、後者の方が動脈硬化の範囲が小さくなるという結果が!さらに注目したいのが、Q3MG単体よりも桑葉が混ざったものを与えたほうがさらに小さくなっていました。桑葉には様々な健康成分が含まれていて、相乗効果を生み出しているのです。

そして桑葉には見逃せない成分DNJがあるのをご存じですか?こちらは糖の分解を阻害し、食後の血糖値の急激な上昇を抑制してくれる働きがあります。

そして桑葉には見逃せない成分DNJがあるのをご存じですか?こちらは糖の分解を阻害し、食後の血糖値の急激な上昇を抑制してくれる働きがあります。そして桑葉には見逃せない成分DNJがあるのをご存じですか?こちらは糖の分解を阻害し、食後の血糖値の急激な上昇を抑制してくれる働きがあります。そして桑葉には見逃せない成分DNJがあるのをご存じですか?こちらは糖の分解を阻害し、食後の血糖値の急激な上昇を抑制してくれる働きがあります。

Q3MGやDNJなどの健康成分が含まれる桑葉は抗メタボリック、ダイエット素材としても注目していきたい、まさに現代に欠かせない素材の一つです。

桑葉は どうやって食べる?

こんなにカラダにいいのなら、早速桑葉を食事に取り入れよう!と思っても、桑葉をスーパーや八百屋で見かけることはまずありません。なぜなら桑葉は固くざらざらとしていて食べにくい葉っぱで炒めたりお浸しにしたりといった一般的な食べ方には不向きだからです。健康のためとはいえ美味しくなければ食べる気にはなれませんよね。そこでおすすめなのがお茶や青汁です。特に青汁は、葉を丸ごと粉末にしていますので、食物繊維や鉄分、カルシウムなど桑葉に含まれる成分が余すことなく摂れる非常に効率の良い摂り方です。桑葉だけでなく大麦若葉やケールなどの他素材も含まれるものであれば一度で様々な栄養成分を摂ることができもっと健康的になりますね。最近の青汁は比較的飲みやすいので食事の時のお茶代わりに、ビタミン・ミネラルの補給として日頃の水分補給にもおすすめです。桑の力を借りて、梅雨を乗り越え夏に備えましょう!