

Sesamin^{Vol.1} report

セサミン・レポート

2013 年 10 月 10 日発行

発行元 日本 SOD 研究会

〒158-0094

東京都世田谷区玉川 1-15-2-2802

TEL. 03-5787-3498

<http://www.sod-jpn.org/>

ようこそゴマワールドへ

ゴマの魅力、作用、 パワーは無限大

第 28 回日本ゴマ科学会大会
in 富山大学レポート **パート1**

ゴマが体にいい。ということは誰もが漠然と知っていることです。

ゴマは古代から世界中で様々な活用に活用されてきました。例えば、アーユルヴェーダというインド伝統の治療法は、ゴマ油がベースになっています。中国でも漢方の原典にゴマで老化を防止したという記述があります。日本でもゴマは万能調味料、食品として古くから愛用されてきました。私たちの生活の中にゴマは当たり前のように存在していました。

では、どうしてここまでゴマは愛されてきたのでしょうか。使われ続けたのでしょうか。そこには、これまでの健康食品たちを凌駕する恐るべき潜在能力があったからです。

この Sesamin Report では、そんなゴマの魅力、作用、パワーを様々な角度から紹介していきたいと思います。

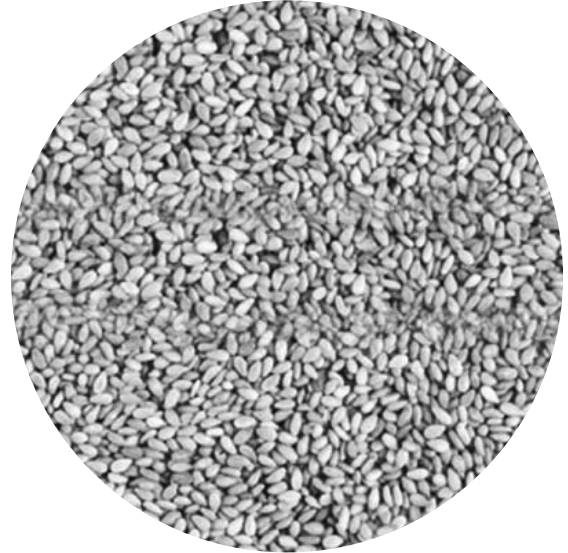
ゴマが体にいいという科学的解明は ここから始まった

まず、第一回目の今回は、ゴマの効能や効果を科学的に解明・研究している「日本ゴマ科学会」の研究発表会の模様をレポートします。

この「日本ゴマ科学会」は、1986年に発足しました。全国の栄養学、食品機能学、栽培植物学、食品科学、微生物学、調理学、バイオテクノロジーなど様々な分野の学者さんたちがゴマに関する研究成果を発表し、発展させるために始まったそうです。言い換えれば、ゴマの生理活性（身体の生理機能に作用する性質のこと）や、健康機能に関する科学的な研究は、ここから

始まったのです。最近よく耳にする、ゴマリグナン、セサミン、セサモールといったゴマに含まれる成分の効能を解明したのもこの学会の先生方の研究からでした。

年一回行われる貴重な発表会は、毎年、各大学の先生方などの持ち回りで行われ、28回目の今年は、9月7日に富山大学で開催されました。富山大学にはゴマ栽培の農園もあり、今回は特別にその農園も拝見することができ、大変有意義な経験をさせていただきました。それらの模様を、早速、レポートします。



ゴマは血中コレステロールを下げる 発酵ゴマでポリフェノールは味噌の2倍

まず、大会開催のあいさつをされたのは、ゴマ科学会会長であり、千葉大学園芸学部の田代亨教授。

研究者や関係者の方々へ敬意を表しながら

「高齢化社会の到来とともに食の質に対する関心がますます高まり、ゴマに関する研究や製品開発が期待されています。このゴマは、最新の科学的知見からみて、優れた様々な機能をもつ

3 組目 千葉大学、三重大学、竹本油脂の共同研究発表

「ゴマの播種時期が収穫と品質に及ぼす影響」

これはタイトルからも分かるように、ゴマの栽培と収穫のお話でした。どうしてこのような研究が行われるかという、やはり、今、国産のゴマは手間暇がかかるということでなかなか作られていないのが現状で、ほとんどが輸入に頼っているそうです。そこで、効率の良い国内生産ゴマ栽培のために研究されているそうです。

4 組目 中部大学の応用生物学部の発表

「低温粉碎ゴマの継続摂取による酸化ストレス抑制効果」

こちらは私たちにとても身近で役立つ話題でした。その内容は、健康にいいゴマですが、ではどれくらいの期間摂取すれば、生活習慣病やストレス軽減につながるのかという研究でした。また、不定愁訴との間の関連なども研究されているとか。30 名あまりの男女、各年齢の方をモニターに行ったそうですが、残念ながら、健康な人に顕著な結果は得られなかったとか。しかし、発表された教授によると、体調が悪い人ほど変化があったということで、かなりの期待が持てそうでした。

研究発表会の様子



5 組目 東京農大、信州大学などの共同研究

「駒ヶ根産ゴマを用いた味噌様発酵食品の開発とその健康機能性」

女性の教授が発表をしてくださったこの研究もまた、私たちには身近でした。味噌を作る工程と同じ工程で味噌用に使う麴を使い、ゴマの発酵調味料を作り、健康効能につながる成分の数値変化を調べたのです。その結果、驚くべきことに、米麴味噌と比較して、ポリフェノールの値は2倍に増え、イソフラボン、アミノ酸などすべてにおいてより高い数値を出したそうです。つまり、米麴味噌よりもゴマを使った味噌様発酵食品のほうが健康増進に効果があることが分かったのです。

ゴマ麴味噌なんて商品が近い将来出るかもしれませんね。なんとも美味しそうです。

このように、今回の研究発表だけでも、ゴマは血中コレステロールを下げたり、抗酸化力の強いポリフェノールやアミノ酸などを多く含み、ストレス抑制効果があることなどが続々と発表され、科学的に証明されています。興味深い研究発表はこの後も続きますが、後半の発表やゴマ農園の見学レポートは次号の Vol.2 (H14. 2月9日発行予定) で紹介させていただきます。

また、ゴマの効能に関しては、乳酸菌発酵黒ゴマ食品を試された数人の獣医師の先生方から、ワンちゃんの治療に進展があったとの報告がありました。なかには SOD と同様の抗酸化力によって白内障の改善や諸疾患の治療力が格段に上がったという報告もありました。

まだまだ無限の可能性を秘めているゴマの魅力、随時このレポートで紹介していきたいと思えます。愛飲者の方々からの体験談、活用法などもぜひお寄せください。



富山大学・ゴマ栽培の農園

中高年のダイエットの成功のカギは 代謝アップ！ ゴマでラクラクダイエット！

若い頃のようにすぐに体重が落ちないのはなぜ？

若い頃は何を食べても痩せていたのに、今は何を食べても太る…そんなふうを感じている中高年の方は多いのではないのでしょうか？

これは若い頃に比べて代謝の能力が落ちているため。簡単に言えば、食べたものを分解して外に出す能力が落ちてしまい、食べたものを脂肪という形で体内にため込んでしまうのです。ですから、若い頃はちょっと食事制限しただけでうまくいったダイエットが、中高年以降は難しくなります。加えて、更年期を迎えた女性の場合、閉経によって内臓脂肪を減らしてくれる女性ホルモン・エストロゲンが減少。内臓脂肪がたまりやすくなり、お腹ポッコリ肥満になりやすいです。

「ダイエットは面倒だし、見た目もそんなに気にしないわ」と、ダイエットを諦めている方もいるかもしれませんが、しかし、中高年こそ健康のためのダイエットが必要なんですよ！

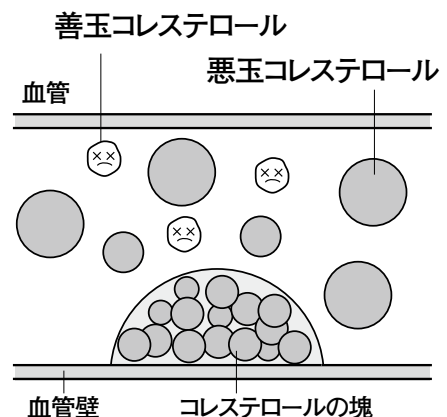


代謝が落ちる中高年以降は内臓に脂肪がたまりやすくなります。

増えるとこわい悪玉コレステロール

肥満になると健康にさまざまな悪影響を与えますが、その一つに悪玉コレステロールが増えることがあげられます。

体内に脂肪が増えれば増えるほど、中性脂肪が増えてしまいます。この中性脂肪は善玉コレステロールを減らし、悪玉コレステロールを増加させてしまうやっかいな存在。悪玉コレステロールの増加は高血圧や高血糖、動脈硬化さらには脳卒中や心筋梗塞を招くことになるのです。だからこそ、中高年は健康のためのダイエットが必要になります。



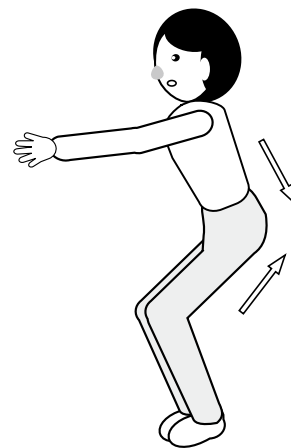
悪玉コレステロールが溜まると血管壁にコレステロールの塊ができて血流が悪くなります。これが進むと動脈硬化に。

いくつになっても代謝アップは可能です

年齢とともに落ちてくる代謝を上げることはできます！

その一つの方法が「運動」。筋肉量が増えていけば、エネルギーが必要となり、自然と代謝能力がアップします。運動やスポーツをわざわざ始めるのは大変だと思う方もいるかもしれませんが、電車通勤の方は一駅前で降りて歩く、エレベーター、エスカレータを使わずに階段を使うだけでも十分に運動量を増やせます。さらに、かかとの上げ下げ、スクワットなどの簡単な筋肉トレーニングを取り入れてみるのも良いでしょう。

ただし、普段運動していない方が激しい運動を急に始めると筋肉や関節を痛めてしまうのでご注意を。



スクワットをする時は腰をおとして、ゆっくり膝を曲げましょう。

スクワットは筋肉量を増やし、血液の流れも良くしてくれるので、おすすめです。

ゴマは代謝アップの強い味方

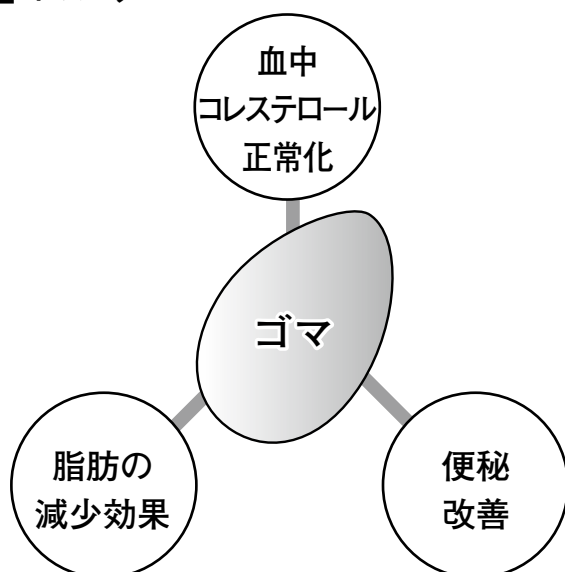
代謝を上げるダイエット食材としておすすめなのは“ゴマ”です。

ゴマに含まれる有効成分・ゴマリグナンには活性酸素を退治して、肝機能をアップさせる働きがあります。肝機能がアップしたことで、脂肪が燃焼しやすくなり、代謝も上げるのです。もちろん、抗酸化作用は悪玉コレステロールの酸化を防ぎ、動脈硬化などを予防します。

さらにオレイン酸には善玉コレステロールを下げずに、悪玉コレステロールを下げる働きがあります。

ゴマは中高年のダイエットの強い味方ですね！

■ゴマパワー



〈ポイント〉

- ゴマリグナンには年齢とともに落ちる代謝をUPしてくれる効果があります！
- オレイン酸には悪玉コレステロールだけを下げられます！

