

2018年はここに注目①

来年も注目される「腸活食品」 少食や断食などで生まれるケトン体とは？

以前のデトックスブームで2大ヒットとなったのはファイバーデトックスと、週末断食・プチ断食。「食物繊維を豊富に含む食品は、便通に役立つだけでなく、腸に住む有用菌の餌にもなります。菌が作る物質がエネルギー代謝や血糖コントロールに関わっていることなどがわかり、腸活の新たな作用が注目されています」(西沢氏)。

一方の少食や断食については、体がエネルギー不足になったときに、体脂肪が分解されてできるケトン体の働きが解明。「この主成分はβ-ヒドロキシ酪酸。身体機能や認知脳を高める働きがあることがわかってきていて、アメリカではケトン体を含む飲料が発売されているほど」(西沢氏)。またケトン体は中鎖脂肪酸からも効率的に作られる。この中鎖脂肪酸は、MCTオイルを料理や飲み物に加えると手軽に摂取できる。

2005年から2006年まで続いたデトックスブーム
特に話題になった方法は？

10年以上を経て、これらはエビデンスに裏付けられた方法に進化！

●ファイバーデトックス

……食物繊維を積極的にとって
最大の毒素排出器官、腸をパワーアップ

→腸機能とそれを高める方法に関する研究が急発展

●週末断食・プチ断食

……絶食もしくはカロリー制限で、
体のリセット力を高める

→絶食時に活性化するオートファジーや、生成されるケトン体に関するエビデンスが確立

2018年はここに注目②

間食してもギルト(罪悪感)フリー 栄養摂取にも役立つ「ヘルシースナッキング」

太るとわかっていても、つい手が伸びてしまうのが間食。ただ空腹を満たそうとして、食事の度にドカ食いするのも避けたい。「そこで話題になっているのが『健康的な間食習慣＝ヘルシースナッキング』です」(西沢氏)。これは糖質の吸収をゆるやかにし腹持ちを良くする食物繊維やたんぱく質を含むおやつを、1回200Kcalくらいを上限に食べるという考え方。

菓子メーカーが商品化し、コンビニもコーナーを設置。豆やナッツ、ドライフルーツ、スルメといった加工度の低いものや、高たんぱく低カロリーのヨーグルト、食物繊維が多いカカオ高配合のチョコレ

ート、スナックバーなどに注目したい。

女性ホルモンのエストロゲンに似ている大豆イソフラボンは、豆菓子でも摂取できる。またキノコのハナヒラタケには“サイレントエストロゲン”が含まれているという。



エストロゲン活性作用がありながら安全性が高いという、サイレントエストロゲンを含むハナヒラタケ



未精製で食物繊維が豊富な全粒穀物は、クッッカーなどで摂取すると手軽だ

豆菓子でも人気の大豆。大豆イソフラボンは、女性ホルモンのエストロゲンと似た構造を持ち、健康維持に役立つ

日本発の機能性キノコに発見された 静かな女性ホルモン「サイレントエストロゲン」

「ハナビラタケ」 に注目

姿が美しいだけでなく、食べておいしく、健康にも良い。長年、ハナビラタケの研究に取り組むインタートレードはその健康効果を遺伝子レベルから解明した。



サイレントエストロゲンとは？

女性ホルモンであるエストロゲンには様々な作用があり、その1つに細胞増殖を助ける働きがあります。しかしこの働きが、がん細胞など悪い細胞を増やしてしまうリスクにもつながります。サイレントエストロゲンは、エストロゲン活性作用がありながら、細胞増殖の働きがない安心な活性であり、今後、世界でも注目される活性と期待されます。

■エストロゲンの主な作用

- ・子宮の発育や子宮内膜の増殖、乳腺の発達など、女性らしい体つきを促進
- ・卵胞の成熟を促す
- ・血管や骨を強くする
- ・脳や自律神経の働きを促進
- ・コラーゲンの合成を進め、柔軟な皮膚組織、つやのある肌を作る
- ・悪玉コレステロールの抑制

インタートレード作成



インタートレード
代表取締役社長
尾崎孝博氏

ハナビラタケの抽出物から サイレントエストロゲンを発見

今回、ハナビラタケの抽出物から発見されたサイレントエストロゲンは、エストロゲンのマイナスの影響がない新しいタイプです。健康維持に関係する多くの分野への応用が期待されます。当社としては今後も研究を続け、多くの人々の健康に貢献できればと考えています。



一般社団法人
日本スーパーフード協会
代表理事
勝山亜唯美氏

マインドフルネスの潮流に乗り 「ヨギースーパーフード」台頭

今年は、ヨガの瞑想をルーツとするマインドフルネスがブームとなりましたが、2018年はその潮流がさらに盛り上がり、女性ホルモンなど自律神経の働きを促進する作用のある食品が「ヨギースーパーフード」としてトレンドに。ハナビラタケのおいしさも魅力です。

昔からおいしくて健康にも良いとされてきたが、自生している姿を見るのが珍しいことから「幻のキノコ」と言われるハナビラタケ。12年からハナビラタケの研究に取り組むインタートレード（東証2部）は、14年10月から産業技術総合研究所、東京女子医科大学と共同研究を開始し、今年3月、ハナビラタケの抽出物に「サイレントエストロゲン」という有効な細胞活性があると発表した。さらに同社では、サイレントエストロゲン活性の作用が高いハナビラタケ株の全ゲノム情報を解析して特許を出願。「ITはなびらたけ」で商標登録も出願している。

女性ホルモンであるエストロゲンは、更年期を境に分泌が減少し、さまざまな障害を引き起こす。これに対し、エストロゲン投与などのホルモン治療は、がん細胞なども活性化させてしまうリスクが報告されている。一方、「ITはなびらたけ」のサイレントエストロゲンは、エストロゲンのプラスの効果は維持しながらマイナスの影響がないという。

日本スーパーフード協会は、「今世界ではヨガやマインドフルネスを実践する人が急増し、リラクゼーションや集金力アップが期待できる伝統自然食品が、『ヨギースーパーフード』としてトレンドになっています。また、灵芝などの機能性キノコが東洋のスーパードとして人気なので、姿が美しく、食べておいしいハナビラタケは、日本発の機能性キノコとして世界でも脚光を浴びるでしょう」。