

「肥満を抑えるリンゴとワカメ」(協同組合通信/金曜論弾) 16.10.8

世界で最も理想的な食生活と謳われた日本の伝統食。最近、日本産の食物の素晴らしさが、脚光を浴びてきた。政府肝いりの産官学共同研究の成果が続々と発表され、関係者は大忙しの実りの秋の様相だ。

先ずはリンゴ。立て続けに来襲した台風で、熟成前の落果による打撃で、意気消沈のリンゴ農家に、とつても明るい話題。特に皮の部分に多く含まれるリンゴポリフェノールが、「筋力アップや内臓脂肪の分解を助ける働きがある」という。分りやすく言えば肥満防止効果。A ビールメーカーと日体大大学院の共同研究で、年内にも人の実験を行い、サプリメントや飲料などでビジネス化を目指す(読売新聞 16.10.4)。

リンゴ産地の津軽弁も一段と軽やかに熱気を帯びるだろう。大いに期待し、農家の笑顔が見てみたい。

このポリフェノールは、老化やガンなどの病気の主因であるとされる活性酸素を除去することが、関係者の間では周知の事実。活用次第で、歳を取らない、病気に無縁で、現代人の悩みの一つになった内臓脂肪対策になる。おまけに筋力アップも叶うとしたら、ますます中高年のアスリートが、大活躍する大人の時代がやってくるだろう。

文科省のCEO計画に認定され、今や意気軒昂なのが北の港町函館。北洋漁業の衰退で、さびれかけていた北海道の玄関にも活気が蘇って来た。北大水産科学研究科の細川教授と化成品メーカーの研究グループも、水産物で肥満を抑える効果を確認した。道内の沿岸でどっさり採れるワカメやコンブに含まれる成分、フコキサンチンの働きの研究成果をマウスで確かめた。実験は魚ではないのが残念だが、ワカメの脂質をエサに混ぜたグループと通常の高糖質エサのグループの体重変化の比較観察で、その効果を確認したという(日経新聞 16.10.4)。こちらも、生活習慣病対策につながる可能性が出てきた。

青森のリンゴ、北海道のコンブやワカメは、いずれも北国の厳しい自然の中で、先人が手塩にかけて品種改良と栽培に励んできた地場作物で、自然の幸・海の恵。IT 産業がわが世の春を謳歌しているが、天高く馬肥ゆる秋。何とも美味しく健康的な話。

(気象情報システム株式会社 高津 敏)