

ポリフェノールで生活習慣病予防

○ポリフェノールとは？

ポリフェノールはほとんどの植物に存在する苦みや色素成分で、様々な種類があります。代表的なポリフェノールに、カテキン、カカオポリフェノール、大豆イソフラボンなどがあります。

○ポリフェノールを含む食品は以下のものがあります。

- ・飲料…赤ワイン、コーヒー、ココア、緑茶・紅茶
- ・食品…カシス、なす、ブドウ、チョコレート、大豆、玉ねぎ、そば、ごま、米ぬか、ウコン等



○ポリフェノールで予防できる生活習慣病とは？

近年ポリフェノールには、高血圧、がん、糖尿病、動脈硬化などの生活習慣病やアレルギーを予防する効果があることが分かっています。また、抗酸化力があるため老化やしわ、しみにも効果があると考えられています。

★ポリフェノールを摂取しよう！

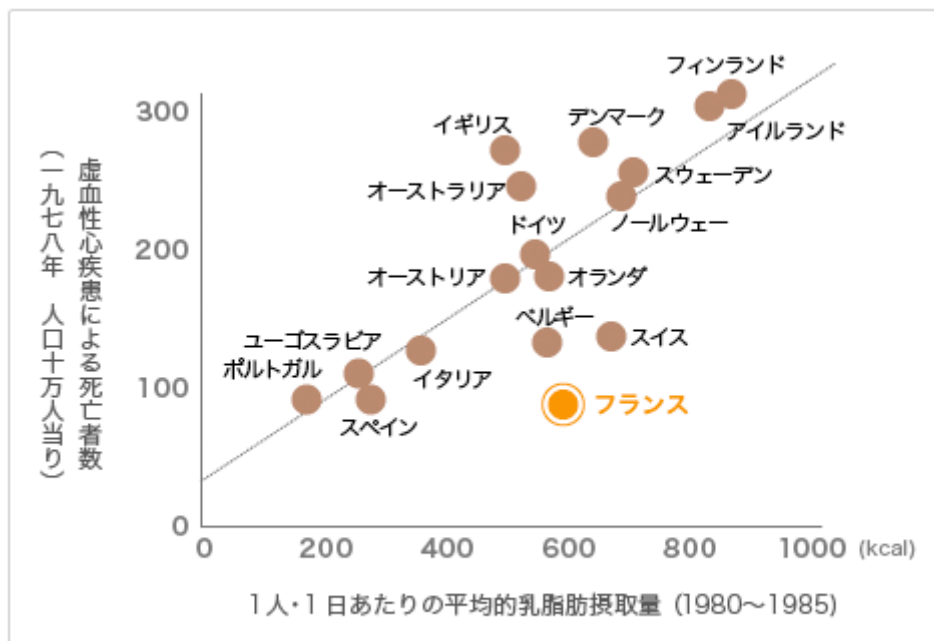
ポリフェノールは体内に蓄積しにくいので、毎日こまめに摂取すると効果的です♪
日頃の食生活にポリフェノールを含む食品を意識して取ってみましょう。

(※ただし、アルコールを多く含むワインやカフェインを多く含むコーヒー、糖質や脂質を多く含むチョコレート等の食べ過ぎにも注意してください。乳児・幼児・食物アレルギーのある方は摂取する食品に十分注意して下さい。)

ちょこっとコラム

フレンチパラドックス(フランスの逆説)ってご存知ですか？

通常、脂質摂取量が多いと動脈硬化による死亡率が高くなる相関があるのですが、フランス人は脂質を多く含むバターや肉を世界のトップを争うほど大量に摂取するのに、動脈硬化による心臓病の死亡率がとても低いという説です。



【図】フレンチ パラドックス

(参考文献:S. Renaud, The Lancet,339,1992)

これは、フランス人が**ポリフェノール**を多く含む**ワイン**を多く飲むことで**動脈硬化を予防**していると考えられています。

このように、ポリフェノールによる健康効果は世界でも広く知られています。

また、白ワインよりも**赤ワインの方が 6 倍ほどポリフェノールを多く含みます**。これは白ワインはブドウ果汁のみを発酵して作るのに対して、赤ワインはポリフェノールを多く含むブドウの皮や種を果汁と合わせて発酵させるためです。

* 健康効果が期待されるワインですが、ワインにはアルコールも多く含まれるので飲みすぎには十分気を付けましょう！適正量はワインは1日2杯(200ml)です。