

イチゴもジャガイモも、個性が大事。

神戸学院大学 栄養学部教授
山本 順一郎
Junichiro Yamamoto

高 齢社会を迎え、脳卒中や心筋梗塞、認知症などの血栓性疾患がますます増加しています。血栓とは、血管の中にできる血のかたまりのこと。傷口から出血を止める役割も果たしますが、年齢を重ねると血栓を溶かす働きが衰え、



血栓が血管に滞るなどして、さまざまな症状を引き起こします。私は、この血栓を30年ほど前から研究してきました。

血栓は、食と密接につながっています。最近、「赤ワインに多く含まれるポリフェノールが動脈硬化を防ぐ」とか「ゴマの成分のひとつセサミンが健康と美容に良い」といった話をよく耳にします。ポリフェノールやセサミンのサプリメントを飲む場合はそうした効果が得られるのかもしれない。しかし、その理論をそのまま食物に当てはめることはできません。なぜなら、食物には抗血栓作用や酸化作用のある成分以外にさまざまな栄養成分が含まれており、中にはプラスの効果を持ち消すマイナスの成分が存在する場合もあるからです。

例えば赤ワインは血栓症の予防に役立つといわれています。私たちは品種に注目して、ブドウ果実の抗血栓作用を調べました。予想に反して抗血栓作用は認められませんでした。私たちの結果はワインでの成績ではありません。醸造の過程で性質が変わるのかもしれない。しかし、もし私が尋ねられたら、ワインは楽しむために飲み、血栓予防

のための飲みすぎは厳に慎むようにと答えます。例えば、イチゴの場合、

岐阜県を中心に限られた地域で生産されている「濃姫」という品種があります。実は数あるイチゴ品種の中で、この「濃姫」の抗血栓作用が高いことを私たちは明らかにしました。同じように、抗血栓作用の高いトマトの品種なども特定されました。一連の研究から、健康を考える場合には、イチゴとかトマトとかの一般名ではなく、それぞれの野菜や果物の「品種」を選ぶことが大事、ということなのです。

こうして「抗血栓食」の研究が実際の成果として結実したのが、「健康ジャガイモ」の事例でしょう。これは、抗血栓作用がみられた3品種に「ほっこりゴールド」「ほっこりレッド」「ほっこり8号」という名称がつけられ、すでにJA兵庫六甲の店舗や大手スーパーなどで販売されています。JA兵庫六甲と神戸市消費者協会は生産者と連携し、一般の人たちに参加していただいてこれら3品種の試食会を開くなどして、積極的なPR活動をしています。この3品種はますますの広がりを見せています。

また、ある食品会社では抗血栓効果のあるハーブの研究を進めています。こうした研究に関しても、今後、「健康ジャガイモ」のような展開になることを期待したいですね。



神戸学院大学

- 有瀬キャンパス / 〒651-2180 神戸市西区伊川谷町有瀬518
TEL.078-974-1551 (代表) FAX.078-974-5689
- ポートアイランドキャンパス / 〒650-8586 神戸市中央区港島 1-1-3
TEL.078-974-1551 (代表) FAX.078-974-4102
- 長田キャンパス[法科大学院] / 〒653-0862 神戸市長田区西山町2-3-3
TEL.078-691-4888 (代表) FAX.078-691-4333

URL <http://www.kobegakuin.ac.jp>

	1 年次	2 年次	3 年次	4 年次
法学部 / 経済学部 / 経営学部	有瀬キャンパス	有瀬キャンパス	ポートアイランドキャンパス	ポートアイランドキャンパス
薬学部 (6年生)	有瀬キャンパス	有瀬キャンパス	ポートアイランドキャンパス (2~6年次)	ポートアイランドキャンパス
人文学部 / 総合リハビリテーション学部 / 栄養学部	有瀬キャンパス	有瀬キャンパス	有瀬キャンパス	有瀬キャンパス
学際教育機構	有瀬キャンパス	有瀬キャンパス	有瀬キャンパス	ポートアイランドキャンパス
防災・社会貢献ユニット*	有瀬キャンパス	有瀬キャンパス	有瀬キャンパス	有瀬キャンパス
スポーツマネジメントユニット	有瀬キャンパス	有瀬キャンパス	有瀬キャンパス	有瀬キャンパス

*文部科学省現代GP (現代的教育ニーズ取組支援プログラム) 採択