

身体の錆（さび）は緑茶で落とす

～ケルセチンが老化軽減に効果あり

最近、「ケルセチン（英名：Quercetin 化学式C15H10O7）」（一般的に知られている表記はケルセチン）が健康・医学関連のテレビ番組やサプリメントを販売する食品メーカーで錆（老化）を防止する作用があるとしてPRされている。ケルセチンとはフラボノイドの一種で古くから染料としても用いられてきた。また、ビタミンには含まれないもののビタミンと良く似た働きをするためビタミン様物質のひとつに数えられており、ルチンやヘスペリジンと同じくビタミンP類に含まれている。ビタミンPはビタミンCを安定させる働きやビタミンCの抗酸化作用をサポートする働きなどがある。

ケルセチンは脂溶性のため単体では体内に吸収されにくいのだが、植物には糖と結合したケルセチン配糖体という水に溶けやすい形で含まれており、葉根菜類ならばタマネギ（特に皮の部分）やブロッコリーやモロヘイヤ等に、柑橘類ならばリンゴやブドウ、コケモモ、クランベリー、ラズベリー等に含まれている。特に多いのは茶（2,000～2,500 mg/kg）だ。ケルセチンには抗酸化作用、抗炎症作用、抗動脈硬化作用、脳血管疾患の予防、抗腫瘍効果、降圧作用、強血管弛緩作用などが報告されている。生活習慣病を抱える中高年者にとっては夢のような物質だ。標題に書いた「身体の錆」とは簡単に言うと老化のことで、身体の錆つきを示す「8-OHdG」値を基準に錆の度合いを測定する。8-OHdGとは、活性酸素によってDNAが損傷されることで生成された物質で現在最も広く用いられている酸化ストレスマーカーの一つで、動物種を問わず尿を使って評価することができる。年齢や性別によって老化の基準値は異なるようなのだが、細胞に錆が蓄積すると細胞の動きを弱めてしまいこの蓄積が心不全・高血圧・認知症に関わってくるとも言われている。身体の錆が蓄積する原因として、高血圧・高血糖・喫煙・暴飲暴食・睡眠不足・精神的ストレスが挙げられている。厚生労働省が発表している「日本人の食事摂取量基準」にはケルセチンの摂取推奨量に関する記載はないのだが、1日100 mgのケルセチンを摂る事が良いとされているそうだ。例えば1日100 mgのケルセチンを食品で摂る場合、タマネギなら1個、レタスならば14玉、ピーマンなら30個食べると良いらしい……。が、タマネギなら可能性はあるが毎日レタスを14玉も食べるのは現実的ではないし、タマネギにしても毎日1個食べ続けるのは難しいだろう。然しながら、お茶であれば1日3杯でその量が補えるらしい。緑茶の茶葉にはケルセチンが豊富に含まれていて、特にお茶の中でも煎茶が多いようだ。1日約40 g程度の茶葉を使用した場合にケルセチンを摂取できる茶の種類として煎茶の他にウーロン茶、紅茶でもよいそうだ。ポイントは1日3杯を1ヶ月以上摂取すること。身体の老化を軽減するお茶は凄いパワーを秘めている。サプリメント等でも販売しているが、手軽に行える健康管理のひとつとして今日からトライ出来るのではないのでしょうか？



全国の節分行事 豆まきと恵方巻の現状

2月3日は節分。多くの寺社で盛大に豆まき行事が行われる。節分とは季節の変わり目を表す節目を指す。節分は旧暦の上では季節の変わり目を意味し、立春・立夏（夏至）・立秋・立冬（冬至）と年に4回訪れる。因みに江戸時代までは太陰暦であった中国で生まれた二十四節気が採用されていたため、旧暦で2月3日は大晦日にあたり年の変わり目である2月4日は正月となり、特に春の節分は尊ばれ特別な意味を持つようになったようだ。「続日本記」によれば平安時代？から（現存する書物が平安時代以降のものが残っていないためそれ以前は定かではない）節分行事の原型は大晦日に宮中で行われた「追儺」や「鬼祓い」と呼ばれる疫鬼祓い行事であったそうで、陰陽道行事として日本では季節の変わり目に神事等で邪気を払い幸福を招く行事として行われてきた。方相氏（ほうそうし）と呼ばれる悪霊退散の神鬼が追儺の儀式にて鬼祓い疫を務めていたのがいつの間にか鬼として追われるようになったとか。現代、家庭では買って来た豆を子供たちと一緒に「福は内、鬼は外」と言って豆まきを行い、歳の数だけ食べる慣習が一般的だ。家の中は豆が散乱して片付けた筈なのに忘れた頃に豆が干からびて出て来た、なんていう経験は皆さんおありのはず。豆まきは子供の頃の楽しいイベントであった。



鬼
は
外

福
は
内



さて、この節分行事に相乗りした形で最近全国に広まりつつある太巻き寿司の1本丸かじり。最近では恵方巻と呼んでいるようだが、恵方とはその年の一番良いとされている方角の事を指しており（今年の恵方は東北東）、歳徳神（としとくじん）という幸せや金運を司る神様がいる方向に向かって食べるという習い。このイベントにあやかってコンビニやスーパー等で予約注文まで取るマグロのトロを巻いた高級太巻きまで出ている熱気ぶりが伺える。所説あるようだが、昭和40年代生まれの筆者が物心ついた頃には既に大阪の実家では太巻き寿司に尾頭付きの塩焼きのいわしが1匹食卓に並んで、まずは今年の恵方



方に向けて黙って1本丸かじりする慣習があった。今年1年の無病息災を祈念して食べるんや、と親から教わり1本食べきるうちにしゃべってしまうとこれが叶わないとして太巻きを黙って食べた記憶が鮮明に残っている。この慣習は東京に出て来て大阪だけのものだったのかと初めて知らされた次第であった。近年コンビニやスーパーマーケットが仕掛けた恵方巻イベントに対して1月11日、農水省より「恵方巻のシーズンを控えた食品の廃棄を削減するための対応について」と異例の呼びかけが起こった。昨年、節分を過ぎて廃棄された大量の恵方巻がSNSで話題となったことが要因だ。需要に見合った販売を心がける事として小売業団体等に喚起された。農水省によると平成27年度推計では年間の食品ロスが646万トン、市町村単位での19,606億円のごみ処理経費が無駄にかかっているという。豆まきの慣習は右肩下がり、恵方巻を食べる慣習はじわじわ増加しているそうだが、一過性のブームに乗っかって食べたのか20代の若い世代の恵方巻を食べる慣習は低下傾向にあるという。豆まきの慣習は家族構成や世帯構成の動きに呼応して減少しているようだが、豆まきも恵方巻も食べ物を粗末にする行動は慎むべきだが、日本の良き文化として衰退せずに残って欲しい。（東京支店）

全国的にインフルエンザが猛威を奮っています。基本的な予防法は、うがい・手洗いです。うがいができなくても20分に一度、こまめにお茶などを飲むのも効果的とのこと。身体の錆を落としてインフルエンザの予防にも一役買う緑茶。この冬は積極的に摂って元気に乗り越えたいですね。

編集事務局：南部、助川

電話：03-5275-5511/E-mail：macjournal@mcagri.co.jp URL <http://www.mcagri.jp>