

長寿国日本の秘密は、昆布にあり?!

昆布は最強のアンチエイジング食材!

全国の昆布消費量は、この30年で約3分の2に減少している。そして、残念ながら、かつては全国一の昆布消費県だった沖縄県(那覇市)の昆布消費量も、今や、全国並みにまで減っているのだ(下グラフ)。

この順位低下に併走するかのような動きが同県の平均寿命に見られる。沖縄県が全国一の昆布消費県だったころ、都道府県別の平均寿命も全国一だった。ところが平均寿命は2000年に一気に26位(男性)に下がり、回復の兆しがない。

「昆布消費量低下に代表される社会現象が原因」と話すのは琉球大学の大屋祐輔教授。「本土よりも約10年早く食の欧米化が進み、ファストフードが上陸。それに伴い食事を作るのにも、食べるのにも時間をかけなくなった」と大屋教授。

沖縄の伝統料理に詳しい松本料理学院の松本嘉代子学院長は「体にいいから」という理由で昆布食が定着したというよりも、沖縄は土地がやせていて食べられる物が少なく、手に入る大切

な食材を工夫して食べてきた」と話す。しかしそれが、結果的に沖縄の長寿を支える立役者の一つになったと思わせられる、いくつもの理由がある。

繊維、色素、うまみがカギ

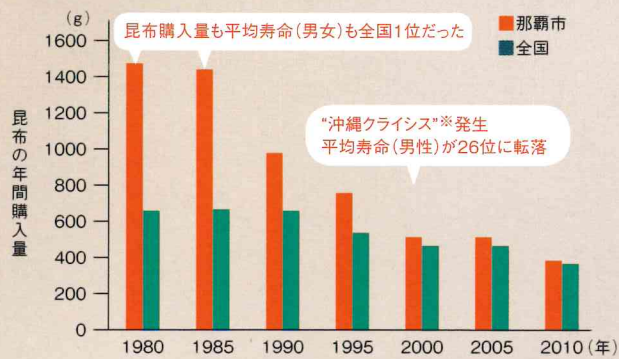
まず昆布は、その3分の1が食物繊維でできているから、お通じ改善に打ってつけの食材と

いえる。

しかも、野菜からはいりくい水溶性食物繊維が豊富。腸のお掃除役となる不溶性食物繊維に対し、粘性のある昆布の水溶性食物繊維「アルギン酸」は、特に脂質の吸収を抑える作用が強い。

沖縄の伝統食には、昆布と豚肉を合わせ、じっくりと煮炊き

昆布を手放した沖縄では寿命順位が低下



県庁所在地那覇市の、1世帯当たりの年間昆布購入量と、同全国平均と比較。昆布購入量が全国平均並みにまで下がるのと期を同じくして、都道府県別平均寿命(男性)が26位にまで転落した。(データ:沖縄県統計資料WEBサイト、総務省統計局「家計調査年報」、厚生労働省「都道府県別生命表」)

※沖縄クライシスとは、都道府県別で1位だった沖縄県の平均寿命が、男性では1990年に5位、1995年に4位となり、2000年に一気に26位にまで落ちたことを指す。「26ショック」とも呼ぶ。



大屋祐輔さん

琉球大学大学院医学研究科
循環器・腎臓・神経内科学講座教授

九州大学医学部卒業。2009年から現職。食生活と生活習慣病、特に高血圧など循環器の病気の関係に詳しい。沖縄野菜や沖縄の伝統食の健康効果を検証する「チャンブルースタディ」を、栄養疫学者らと共同で実施した。



宮下和夫さん

北海道大学大学院水産科学研究院
生物資源化学分野教授

東北大学大学院農学研究科博士課程修了。2000年から北海道大学大学院水産科学研究院教授、2005年から現職。生物由来の脂溶性成分の機能性に詳しい。特に水産物から有用成分を探し、抗肥満、抗炎症、抗がん作用などを調べている。

する料理があるが、余分な豚の脂を排出する、絶妙な組み合わせになっていたというわけだ。

またアルギン酸とは別の水溶性食物繊維の一種、「フコイダン」の研究もさかに行われており、腸管を刺激して免疫力を上げるとい報告が多々ある。

色素成分「フコキサンチン」の特徴も注目に値する。「抗肥満作用が強く、内臓脂肪を選ん

で燃焼を促してくれる」と話すのは、北海道大学の宮下和夫教授。また、脂肪細胞から出て血糖値異常をうながす原因物質の生成を抑えると同時に、筋肉で糖が使われやすいようにする作用もある。しかも「肥満や血糖値が高めの場合にだけ効果を発揮する。効きすぎる心配がない(宮下教授)という。

そして、たっぷり含まれるうまみ成分「グルタミン酸」が、無理のない減塩を可能にする。「減塩して高めの血圧が下がれば脳卒中のリスクが減り、健康寿命が延びるのは明らか。減塩は肥満対策とともに取り組むべき課題」と大屋教授。また昆布は1食分(5g)で、血圧を上げにくくするカリウムが野菜並みに多くとれるのだ(下表)。

昆布パワーを支える注目の機能成分を徹底解剖

3分の1は食物繊維、しかも水溶性たっぷりで腸からアンチエイジング

食物繊維たっぷりでお通じ改善。昆布のネバネバは、アルギン酸やフコイダンといった海藻特有の水溶性食物繊維。含有量は、最も効率よく水溶性食物繊維がとれる陸の食材、大麦に匹敵する。糖質や脂質の吸収を抑え、コレステロール値の上昇を抑えてくれる。フコイダンの、腸から免疫力を高める作用も注目されている。表は100g中の含有量。

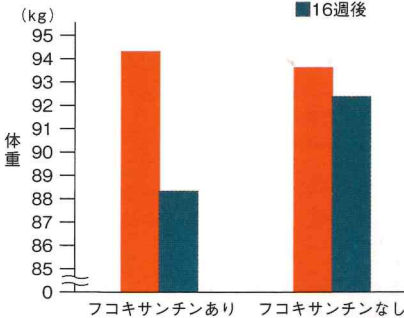
とりにくい水溶性食物繊維量は陸の王様、大麦に匹敵

不溶性繊維	水溶性繊維
3.6g	大麦(押麦) 6.0g
29.1g	真昆布 7.4g
23.8g	長昆布 10.9g

(データ:大麦は日本食品標準成分表2010、真昆布と長昆布はNippon Suisan Gakkaishi;67,4,619-622,2001)

色素成分のフコキサンチンが内臓脂肪を狙い打ち! 高めの血糖値も下げる

フコキサンチンで体重減



38人の肥満女性を、フコキサンチンを1日に2.4mgとる群と偽薬をとる群に分けた。16週後、フコキサンチンを摂取した群では有意に体重が減った。体脂肪や肝臓についた脂質も減っていた。(データ:Diabetes Obes. Metab.;12,1,72-81,2010)

脂肪の蓄積を抑える、たまった体脂肪を燃やすたんぱく質「UCP-1」の活性を上げる、というダブル的作用がある。しかも、「皮下や肝臓の脂肪ではなく、主に内臓脂肪に届いて作用する」と宮下教授。血糖値異常の原因となる脂肪細胞からの悪玉物質の生成を抑える、筋肉での糖の利用を促すという抗糖尿病作用も。

うまみ成分のグルタミン酸で減塩&食べ過ぎ防止 野菜並みにとれるカリウムが血圧上昇を防ぐ

うまみがあると、おいしいと感じられる塩分濃度が低くなる。昆布のグルタミン酸パワーで、無理なくおいしく減塩が可能に。胃にあるグルタミン酸のセンサーは、消化吸収を調整して過食を防ぐ。また、血圧上昇を防ぐミネラルのカリウムも野菜や芋並みに豊富。昆布は「うまみたっぷりの海の野菜」だ。

1食目安量当たりの含有量

グルタミン酸 (遊離グルタミン酸量)	カリウム
真昆布 ➡ 160mg	真昆布 ➡ 305mg
トマト ➡ 123mg	ホウレン草 ➡ 345mg
キャベツ ➡ 25mg	里芋 ➡ 320mg

1食分は、真昆布5g、その他は50gと仮定。(データ:グルタミン酸はうま味インフォメーションセンターのデータ、カリウムは日本食品標準成分表2010)