

ポリフェノールの新しい効果！

美容・健康の維持増進に、ポリフェノールが有効であるという言葉を目にする機会が多いかと思いますが。赤ワインや、ビルベリーに含まれるアントシアニン類、ブドウの渋みの成分であるタンニン、緑茶に含まれるカテキン、豆に含まれるイソフラボン類、カレー粉中に含まれるクルクミン、など主に果実や野菜などに含まれる植物由来の色素や苦味の成分のことでその種類は数千種あると言われております。太陽などの外部からの刺激から自らを守る役割をはたすために、植物などの果皮に色が着いております。

ポリフェノールが体に良い理由の一つに、高い抗酸化作用が知られております。抗酸化作用とは、がんや生活習慣病などの発症原因にあげられている活性酸素を消去する作用のことです。酸化されると鉄に鉄サビが出来たり、皮を剥いたりりんごの実が褐色になっていくことからわかるように、人間の体のなかでは活性化された除ききれない活性酸素が、血管や種々の組織・細胞を劣化させ機能を低下させることが知られております。人間の体のなかでは、活性酸素を消去する作用（スカベンジャー作用）を有する酵素群が働いており、SOD（スーパーオキシドディスムターゼ）、カタラーゼ、グルタチオンペルオキシダーゼなどが知られております。また、この作用を有する食品成分も知られており、ビタミンCやE、ポリフェノールなどが知られております。

生活習慣病に加えて近年認知症の患者さんが増大しており、現在 300 万人近くおり、これからも増大することが予測されております。認知症の発症原因の一つに酸化作用による脳細胞傷害があげられております。ポリフェノールの抗酸化作用に着目した興味ある結果が発表されました(Devore EE 他: Ann Neurol, 72, 135, 2012)。ブルーベリーやストロベリーを定期的に摂ることで、認知症の発症年齢を遅らせるのみならず、認知能力が低下することを防ぐ効果があることを報告しております。具体的には、週あたりブルーベリー半カップ（約 75g）を目安に摂ることを推奨しております。

このように、ポリフェノールの抗酸化効果は生活習慣病の予防を含めて多岐にわたることが明らかになってきております。抗酸化作用を有するサプリメントや果実・野菜などに大いに興味を持って頂きたいと思っております。