

今話題のアスタキサンチンを摂取して 寒い季節を乗り越えよう

昨今、様々な飲食店、コンビニエンスストア、スーパーマーケットで鮭やいくら、そしてエビ、カニなどを含む商品が発売されております。この食材に含まれているアスタキサンチンは今注目されている成分です。

このアスタキサンチンを取れるお店や、アスタキサンチンについて色々な情報を発信します。

アスタキサンチンが豊富な“時しらず”を食べよう！

株式会社すかいらーく(本社：武蔵野市、代表取締役社長：谷 真)が経営する回転寿司『魚屋路(ととやみち)』では、2013年10月17日(木)～2013年11月20日(水)の期間限定で、秋の幸勢揃い！<第2弾>フェアを実施しております。

こちらのフェアでは、脂の乗った長崎産の「旬さば」や「塩水うに」をはじめとした旬の食材を多数取り揃えていますが、その中でも目玉となる商品は、「時しらず」です。「時しらず」の旬は秋ではありませんが、回転寿司ではめったに食べることでできない貴重な鮭です。この「時しらず」には、今話題の美容成分“アスタキサンチン”が多く含まれており、そのことに着目した魚屋路ではメニューやポップでアスタキサンチンを紹介しています。

【名称】秋の幸勢揃い！<第2弾>

【期間】2013年10月17日(木)

～2013年11月20日(水)

【フェアメニュー】

- ・さんま
- ・時しらず
- ・旬さば(生)
- ・さんま押し寿司
- ・塩水うに
- ・季節の三貫
(生さば・時しらず・さんま)
- ・桜肉握り
- ・生しらす軍艦
- ・石垣貝
- ・するめいか三昧(身・軟骨・耳)
- ・さんま押し寿司(お土産)



魚屋路について

東京都武蔵野市に本社を構えるすかいらーく系列の回転寿司チェーン。築地市場や全国の漁場から毎日直送される新鮮なネタと職人の技で、本物の手握りの旨さを追求した極上の一貫を提供しています。

夏に受けた肌ダメージから肌を守ろう！

アンチエイジングに欠かせない美容成分・アスタキサンチン！

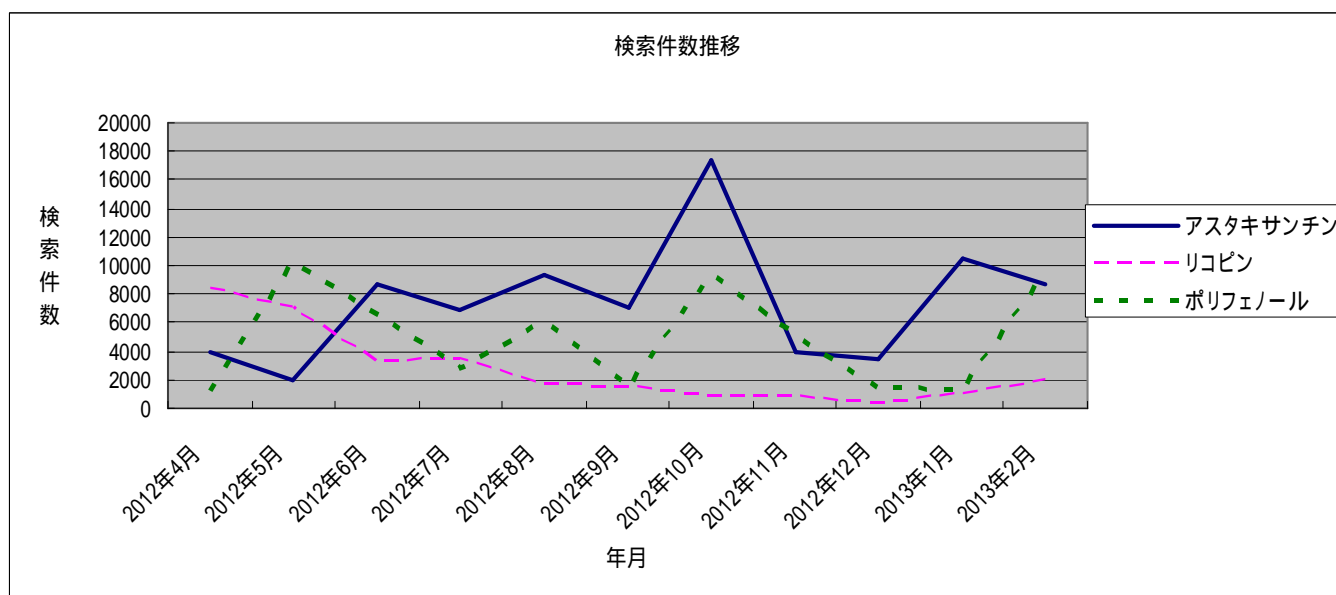
アンチエイジングという観点から、現在“アスタキサンチン”という成分に注目が集まってきており、インターネットでの検索数も増えてきています(下図参照)。

肌の老化の一番の原因は紫外線であり、紫外線を浴びると活性酸素という物質が表皮で大量に生み出されて表皮細胞の代謝が衰え、肌が老化してシミ・シワができやすくなります。アスタキサンチンは活性酸素の働きを阻害する強力な抗酸化物質であり、その抗酸化作用はビタミンEの約550から約1000倍、ニンジンなどに含まれる(ベータ)-カロテンの約40倍、ブームとなったコエンザイムQ10の約800倍という報告もあり、『自然界最強の抗酸化成分』とも言われています。

アスタキサンチンは、紫外線によって発生する活性酸素である「一重項酸素」という物質に対して最も威力を発揮する抗酸化成分です。アスタキサンチンの抗酸化作用によって一重項酸素を消去し、肌へのダメージを抑えることができます。

同じ食材で比較すると、アスタキサンチンなどの成分は旬の食材に多く含まれます。したがって、アスタキサンチンを多く含む鮭の旬である今が肌のダメージ回復に大切な時期です！

また、活性酸素は紫外線だけではなく、偏った食生活、ストレス、喫煙などでも増加します。肌などの老化を遅らせるためには体内で活性酸素を増やさないようにすることが大切です。普段から日常的にアスタキサンチンを摂取することで、体内から老化対策を行うことも重要です。



美容だけじゃない！メタボ改善や抗動脈硬化などにも期待！

アスタキサンチンはメタボリックシンドロームを改善する作用があることも明らかになっています。メタボは内臓脂肪の蓄積によってインスリンの働きが低下し、糖尿病や高血圧などの危険因子が高まっている状態を指します。アスタキサンチンを摂取することで、インスリンの働きを良くする働きのあるアディポネクチンというホルモンの分泌を増やす効果があるとされています。また、脂肪の燃焼を促進する効果があるという実験結果もあります。アスタキサンチンの抗酸化作用は、血液中のコレステロールの酸化を抑制する効果にも優れています。動脈硬化は、コレステロールが活性酸素によって酸化されてLDLコレステロール(悪玉コレステロール)に変わり、血管の壁に付着して起きます。アスタキサンチンはこの酸化を抑制し、血管壁を守るとされています。

上記以外にも、血行促進効果、睡眠改善作用や眼精疲労の改善など、多岐にわたる多くの研究結果が報告されています。

アスタキサンチンは熱に強く、様々な調理法で摂取可能！

アスタキサンチンは熱に強いことが知られており、通常の調理方法ではほとんど損失がないと言われています。お刺身はもちろんのこと、ソテーや炊き込みご飯から唐揚げまで、幅広い調理法で鮭を美味しく食べながらアスタキサンチンを摂取することができます。

アスタキサンチンとは

アスタキサンチンは、トマトに含まれるリコピンやニンジンなどに含まれる(ベータ)-カロテンと同じカロテノイド(天然に存在する色素成分)の一種で、赤い色素成分です。サケやイクラに多く含まれ、エビやカニなどの甲殻類の殻などにも含まれており、自然界に広く分布しています。サケは本来白身の魚ですが、体内に多くのアスタキサンチンを蓄えているために赤身のように赤いのです。アスタキサンチンは生体内のタンパク質と結合して黒っぽい青灰色をしています。加熱によって分離すると本来の赤色に変色します。カニなどの甲殻類を茹でると赤くなるのはこうした現象によるものです。

最近では特にその強力な抗酸化成分に注目が集まり、活性酸素が原因となる全ての病気の予防、治療への効果がおおいに期待されています。

アスタキサンチン工業会について

アスタキサンチン工業会は、「アスタキサンチン」に関して原料および製品を生産または販売する会社で組織する事業者団体です。「アスタキサンチン」の製造技術の向上、用途開発の実施とアスタキサンチン素材のエビデンスや安全性情報の整備、啓蒙活動の強化を行い、普及、業界の発展を図ることを目的として2008年に設立されました。