

super food
crown

毎日食べて健康なカラダをつくる

ジャパニーズ・スーパーフード

いち だ がき

市田柿

【市田柿らぼ】 Vol.2 健康

INDEX

「市田柿」の健康パワー ～黒田愛美先生インタビュー～ …… 2

- ・健康も美容もすべては「腸」からはじまる …… 2
- ・「市田柿」は食物繊維の宝庫 …… 3
- ・腸内環境を整えることを強化する「市田柿」レシピ …… 3

塩分過多になりがちな日本人の味方 …… 4

- ・「市田柿」に含まれるカリウムの作用 …… 4

遺伝子がか関係している！日本人の二日酔い …… 4

- ・欧米人よりも二日酔いになりやすい日本人 …… 4
- ・二日酔いをやわらげる「市田柿」のタンニン …… 5

「市田柿らぼ」とは？

『「市田柿」の魅力をもっと知ってほしい』

そんな想いから「市田柿らぼ」がスタートしました。「市田柿」の最大の魅力は、美容や健康によいとされる栄養成分を豊富に含んでいること。効果的な食べ方のご提案とともに、その魅力をご紹介します。

本企画は、健康で安心して暮らせる地域社会づくりへの貢献を目的とした「A共済「地域・農業活性化積立金」を活用しています。





「市田柿」の健康パワー

～黒田愛美先生インタビュー～

市田柿に豊富に含まれる食物繊維やカリウム、タンニン。
この3つの栄養成分に期待できる健康パワーについて、黒田先生にお伺いしました。

黒田愛美先生プロフィール

1979年1月31日生まれ東京都出身。美容・アンチエイジング医師。トライアスリート。

中学生でアメリカへ単独留学。

California St.Timothy school, Southwestern Academyを経て、帰国後に父の遺志を受け継いで医学部を志す。

2003年獨協医科大学医学部卒業。学生時代に出逢った乳癌の患者さんの影響を受けて「女性のため外科医」になることを決意。2005年東京女子医大・麻酔科入局。2年間の研修を経て2007年大手美容外科へ入職。2011年「スキクリニック新宿院」院長就任。2013年同クリニック表参道院の院長就任。翌年院長を退任。

現在はクリントジュネス (by クリントエグゼクティブクリニック) にて、「予防医学 (アンチエイジング内科)」と「美容医療」の専門医として入職。「中からと外からの美と健康」を信念として、多方面で活躍している。



健康も美容も「すべては腸からはじまる」

Q 健康なカラダを維持するために必要なことは何ですか？

A 最近「腸内環境を整えよう」というフレーズをよく耳にしませんか。

人間の生命活動や新陳代謝、免疫機能などを支えるパワーの源は、60兆個ある細胞の中のミトコンドリアで行われるATP産生という仕組みです。その仕組みを活性化させるには、ビタミンやミネラルが不可欠。それらの栄養成分の吸収を行うには、腸が重要になってきます。

腸内環境が崩れてしまうと、ビタミンやミネラルの吸収がままなりません。ミトコンドリア内のATP産生がうまくいかず、免疫機能が低下していきます。病気にかかりやすくなったり、治りにくくなったり、肌荒れになるのも、免疫機能の低下が原因の一つだと私は考えています。常にミトコンドリア機能を正常に保つことが、体質改善や病気の予防、美肌の根本だと思います。健康な体はもちろん、美容も「すべては腸からはじまる」と言えますね。



「市田柿」は食物繊維の宝庫

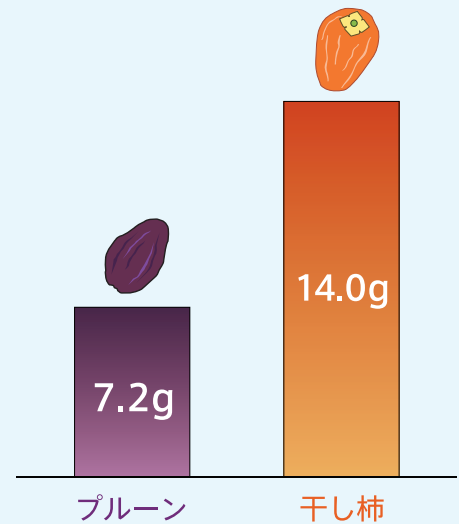
Q 腸内環境を整える上で重要な栄養素を教えてください。

A 腸内環境を整えるためには、プロバイオテックスとプレバイオティクスの2つの栄養素が必要です。プロバイオテックスというのは、乳酸菌やビフィズス菌などの善玉菌のこと。一方プレバイオティクスは、食物繊維で善玉菌のエサになるものです。

文部科学省の「食品成分データベース」を見ると、干し柿の食物繊維総量は100g中14g。甘柿の約9倍、食物繊維が多いと言われているプルーンの約2倍も多く含まれています。

成人女性が1日に必要な食物繊維の量は約17gなので、食物繊維の補給としては優秀な食品です。市田柿を3個食べることで1日の食物繊維量をクリアできますが、「市田柿」の糖質が高いことを考慮すると1日1個に抑さえて、ほかの食品で食物繊維を補うのが理想です。

食物繊維の含有量は
プルーンの**約2倍!!**



出典：文部科学省「食品成分データベース」

腸内環境を整えることを強化する「市田柿」レシピ

Q 腸内環境を整えることを強化する「市田柿」の食べ方を教えてください。

A 「市田柿」にはプレバイオティクスの食物繊維が豊富なので、腸内環境を整えるには、プロバイオテックスの乳酸菌やビフィズス菌などと一緒に摂るのが良いでしょう。おすすめはイソフラボンも豊富に摂れる、豆乳ヨーグルトとの組み合わせ。小さく刻んだ「市田柿」を豆乳ヨーグルトにトッピングするだけの簡単レシピです。豆乳ヨーグルトは市販でも、手作りでも構いません。「市田柿」の歯ごたえや甘みが豆乳ヨーグルトとよく合うので、とても美味しいですよ。ナッツ類をトッピングすると、栄養価の高い食べ応えのあるデザートになります。



塩分過多になりがちな日本人の味方

世界的にもブームになっている和食。低カロリーで高栄養の和食ですが、一つ気をつけたいのが塩分（ナトリウム）。塩分過多のときも「市田柿」がおすすめです。

「市田柿」に含まれるカリウムの作用

Q 市田柿には日本人が特に必要な栄養素は含まれていますか？

A お漬物などを好む日本人の食生活では、どうしても塩分（ナトリウム）を摂りすぎてしまう傾向があります。塩分過多になると高血圧になったりむくみが出たり、カラダに負担がかかるのでできるだけ避けたいところ。そんな塩分過多を防ぐには、「市田柿」にも含まれるカリウムが必要です。カリウムは、カラダに過剰摂取された塩分（ナトリウム）を排出する作用や、利尿効果があります。「市田柿」には 100g 中 670mg のカリウムが含まれているので、塩分過多が気になるときは意識して摂ると良いでしょう。

遺伝子が関係している！日本人の二日酔い

お酒を飲む機会が多くなるこの季節。二日酔いに悩まされている方も多いのではないのでしょうか。そこでも「市田柿」が活躍してくれるようです。

欧米人に比べて二日酔いになりやすい日本人

Q 二日酔いになる原因は何ですか？

A お酒を飲みすぎた翌日に、頭痛や胸やけ、だるさが続いたり、二日酔いになるととてもつらいですね。その症状の原因は、アセトアルデヒドという有害物質です。お酒（アルコール）は、肝臓でアセトアルデヒドという物質になり分解されていきます。肝臓で分解できる量は決まっていて、一定量をこえると分解されないままアセトアルデヒドが血液に流れていきます。血中濃度が高くなると二日酔いの症状が出てしまうのです。日本人は欧米人に比べて、二日酔いになりやすい体質。もともとアセトアルデヒドを分解する力が弱く、それは遺伝子で決まっていると言われています。そのためお酒を飲むときは、二日酔いはあらかじめ予防するのがベストです。

二日酔いをやわらげる「市田柿」のタンニン

Q 「市田柿」で二日酔いは緩和されますか？

A 「市田柿」にはタンニンが含まれているので、二日酔いの緩和に良いと考えられています。タンニンはポリフェノールの一種で、アルコールの分解を促進する成分です。「市田柿」などの干し柿は、全て渋柿で作られていますよね。あの渋みこそ、タンニンです。

年始のこの時期、お酒を飲む機会が増えるシーズンですので、ぜひ「市田柿」をご賞味ください。

資料に関する問い合わせ先

フロンティアインターナショナル
高橋：☎070-2197-8831
小寺：☎090-4744-1357

問い合わせ先

JAみなみ信州 農産物総合DMセンター

☎ 0265-34-3705

Web 購入先

JAみなみ信州 ONLINE STORE

<https://ja-minamishinshu.com/>