

【健康食材豆知識】

からだは「気、血、水」という3つの要素から構成されており、このバランスが重要となります。3つの要素のバランスが崩れると、からだの不調が出てきます。放っておくと悪化し病気などを患うことが多くなります。古くから日本ではそうしたバランスの崩れを解消し、からだを正常な状態に戻す働きをさせる漢方が発達してきました。世界にもこれと同じように自然物を用いた健康療法が、現在でも多く行われています。

また現代医療に用いられる薬も、自然界の植物に由来することが大半と言えます。

ここでは、そんな健康機能をもった植物原料を少しですがご紹介します。

元気・活力の健康食材

有機マカ



活力の源、生命力の強い植物

南アメリカ大陸 - アンデス高地。高度 3,500 ~ 4,500m の作物を栽培できないような痩せた土地で、日中は強烈な紫外線、夜は氷点下の気温といった厳しい自然の中でも繁殖することができる生命力の強さから、2,000 年前から民間薬としてインディオに重用されてきました。成分のひとつであるベンジルグルコシノレートは、不妊の改善、男性の性機能改善、月経サイクルの改善、更年期症状の改善等に役立つと考えられています。また成長ホルモン分泌促進による、老化防止の研究もされています。

- 活力増強作用
- 男性機能向上
- 不妊症、更年期、生理不順に

栄養素・機能性の高い

高麗人参



滋養強壮として漢方では有名

中国の古い医学書「神農本草経」には、「五臓を補い、精神を安定し、邪気を除き、身を軽くして寿命を延ばす」とある伝統的な植物です。漢方では強壯を目的とした生薬として用いられてきました。

現在の研究では、神経系や副腎皮質系を興奮させて心臓の収縮力を強め、消化吸收・新陳代謝を高める作用などがあり、体力の回復、消化吸收機能の増進、貧血、脱水、神経衰弱などに効果があるとされています。

- 活力増強
- 血流改善
- 抗酸化作用

世界で注目の機能性

有機緑茶



若さの維持 - 酸化還元力が注目

平安時代末期、宋から帰国した栄西禅師により伝えられました。緑茶の産地静岡県では胃がんの発症率が日本全国平均より低いという疫学調査が発表されてから、茶の機能性の研究が本格的に始まりました。カテキンは植物ポリフェノールの一種で、抗酸化力があり、生体内に過剰に発生した活性酸素を除去することにより疾病の予防効果が考えられます。またテアニンは血液脳関門を通過して、脳内へ取り込まれる数少ない成分のひとつ。副交感神経の活性が高まることでリラックス作用をもたらすと考えられています。

- 優れた抗酸化力
- 糖尿病の方の血糖値低下作用
- 便秘改善とダイエット
- 血中コレステロール低下作用
- 動脈硬化抑制作用
- 抗菌・抗ウイルス作用



株式会社 トモニ
静岡県焼津市三和677