

ゴーヤエキスと難消化性デキストリンについて

I. ゴーヤの主な成分と健康効果

ゴーヤには水が 94.4%、たんぱく質 1%、炭水化物 3.9%、脂質 0.1%が含まれ、残り 0.7% がビタミン C、ビタミン B₁、B₂、B₆、K、ナイアシン、パントテン酸、ビオチン、葉酸、カリウム、カルシウム、マグネシウム、リン、鉄、亜鉛、銅などの機能性物質を含んでいます。エネルギー量は 17Kcal です。この内、可食部 100g 中にビタミン B₁ 0.05mg、ビタミン B₂ 0.07mg、βカロテン 160 μg、ビタミン C 76mg、カリウム 260mg、食物繊維 2.6g と豊富に含まれています。

ゴーヤは夏バテ・疲労回復、血糖値の調節、脂質異常の調節、血圧調節、むくみ・便秘の解消、ダイエット、老化防止・美肌作り、紫外線・シミ対策、貧血予防、肌荒れ・ニキビ予防などに有効であると言われていています。とくにビタミン C はキュウリの 14mg やトマトの 15mg に対して 5 倍以上も含まれ、野菜の中で唯一、加熱に強いという特性を持っています。また、鉄分はほうれん草の約 2.3 倍含まれ、葉酸とともに貧血の予防になります。ビタミン B 群は生体エネルギー (ATP : アデノシン三リン酸) の生産に不可欠で、疲労回復、皮膚や粘膜の正常化に、カリウムは腎臓でナトリウムの排泄に働きますので血圧の低下に各々役立ちます。

苦み成分としてチャランチンとモモルデシン、コロソリン酸が含まれ、チャランチンとコロソリン酸は植物インスリンとも言われ、血糖値の正常化、糖尿病の血糖値改善 (食後高血糖改善) に役立つと古くから注目されています。ヒトのインスリンと同様に肝臓や筋肉へのブドウ糖の取り込みを促進し、グリコーゲンの合成を促すことが報告されています。動物実験では糖尿病改善効果、抗ウイルス作用、抗炎症作用、コレステロール低下作用、抗癌作用、免疫調節なども報告されています。チャランチンやモモルデシンには活性酸素を還元する作用も報告されています。

食物繊維は 100 g 中水溶性 0.5g、不溶性 2.1g 含まれ、腸内の善玉菌の増殖を促進し、糞便量を増やし、腸内環境を整えます。サポニンはコレステロールや老廃物を排出し、動脈硬化、糖尿病、がんの予防、胆汁酸の分泌や産生を促してコレステロール値を下げます。

II. 難消化性デキストリンの健康効果

難消化性デキストリンは天然の澱粉から作られた水溶性の食物繊維で

- ①食後血糖上昇抑制作用
- ②食後中性脂肪上昇抑制作用
- ③血清脂質低下作用
- ④内臓脂肪低減作用
- ⑤整腸作用
- ⑥ミネラル吸収促進作用

などの効果が報告され、安全な食品として消費者庁で認められています。

Ⅲ. ゴーヤエキス+難消化性デキストリン

難消化性デキストリンは、ゴーヤエキスと同時に摂取することで水溶性と不溶性のバランスが保たれることが推測され、食物繊維の効果とゴーヤの栄養分の効果に相加・相乗効果が期待できるとされています。とくに、糖代謝と脂質代謝の改善に対する効果とビタミン、ミネラルなどの吸収促進が期待されます。

コラム：食物繊維の話題

食物繊維は炭水化物の難消化成分で、生活習慣病の予防に不可欠な成分です。一般的に以下のような生理的効果が知られています。

1) 不溶性食物繊維：セルロース、キチン・キトサン、リグニンなど。

効果は、①咀嚼回数が増加し、唾液の分泌が亢進するため、早食い防止や満腹感を得やすく、過食や肥満の防止。②消化管内で水分を吸収・膨張し腸の蠕動運動を促進するため、便秘の予防・改善。③腸内の有害物質の排出を促進し、大腸がん発生予防。などが知られています。

2) 水溶性食物繊維：難消化性デキストリン、ペクチン、こんにゃくマンナン、アルギン酸ナトリウムなど。

効果は、①糖分の吸収速度を遅らせ、食後の血糖値の急激な上昇とインスリンの急速な消費を防ぎ、糖尿病の予防効果がある。②コレステロールの吸収抑制とコレステロール由来の胆汁酸排出を促進するため、血中コレステロールが減少し動脈硬化を予防する。③脳に働きかけて食欲を抑えるようにコントロールする。④ミネラルの吸収を促進する。④整腸作用などの効果がある。などと言われています。

～苦瓜（ゴーヤ）の豊富な栄養素と難消化性デキストリンを一包に凝縮～

「飲む健康ゴーヤエキス+難消化性デキストリン」は、ゴーヤの栄養素を丸ごと水、熱湯などで溶かしておいしく召し上がれます。そして、現代人の摂取量が不足している食物繊維を補給することができます。

飲用の注意：ゴーヤには血糖低下作用のある成分が含まれていますので、効果の現れやすい子どもや高齢者および糖尿病患者の場合は飲みすぎに注意してください。

1949年東京生まれ 東京都立大学理学部卒業後、厚生省技官、東京大学医学部・徳島大学医学部・昭和大学医学部特別研究員、ロックフェラー大学客員研究員、国立公衆衛生院室長、東京都市大学人間科学部教授 学部長などを経て、東京都市大学名誉教授。薬学博士。著書に「コンパクト応用栄養学」「食品技術総合辞典」（朝倉書店）、「子どもの保健テキスト」や、学術研究論文誌の原稿など、数多くの著書、論文の研究実績がある。

【専門分野】 生化学、生理学、生物学、無機化学、栄養学、栄養生化学、食生活学、免疫学、衛生学・公衆衛生学、予防医学、環境保健、環境医学、病態医科学、臨床検査医学、小児科学、血液学、生命科学、人間科学、遺伝・先天代謝異常学、先天性ポルフィリン症の医学、など



近藤雅雄
東京都市大学名誉教授
薬学博士