

胡麻は世界を救う？

—Sesame is the all — around Seed—

栄養的にも、民間伝承的にも健康効果が期待できる胡麻。
そんな胡麻に関する素朴なQ&Aをまとめました。

◆胡麻と健康編

黒胡麻を食べると髪へ効果は？

髪健康の意味では、育毛促進と髪のツヤを良くするという2点がありますが、黒胡麻はこれらに効果があるといわれています。

育毛という点では、ビタミンE、ナイアシンが毛細血管内の血行を促進し新陳代謝を促すため、頭皮へ栄養を与え、髪に栄養を行き届かせる効果が期待できるといわれています。
(『ゴマ・スーパー健康法』 小林貞作著より)

その意味では黒胡麻に限らず、白胡麻、金胡麻を食べることでその効果が期待できそうです。

●また髪のツヤを良くするという点では、黒胡麻の色素であるアントシアニンが髪の色素であるメラニンの形成を促すといわれています。
この効果は黒胡麻にのみ期待できます。

歴史上の美女、楊貴妃も西太后も胡麻を好んで常食し、肌も髪も美しかったといわれています。

●また中国の本草学史上において、分量がもっとも多く、内容がもっとも充実しているとされる薬学著作の「本草綱目」22巻国訳の胡麻の章でも下記のような記述があります。

<2年にして白髪が黒に返り、3年にして歯の落ちたものが生えかわり

一中略一、5年にして奔馬にも追いつくようになり、久しく服すれば

長生する。>このようにことから、髪への効果が期待できそうです。

本草綱目穀部 第二十二卷
毒魚、狗肉、生菜を忌む、百日まで繼續して服すれば、能く一切の痼疾を除き、一年にして身體、顔面が光澤になり、飢えず、二年にして白髪が黒に返り、三年にして歯の落ちたものが生え更り、四年にして水火も害すること能はず、五年にして奔馬にも追いつくやうになり、久しく服すれば長生する。若しこれを下さんとするに、は菜汁を飲む」とある。○孫真人は「胡麻三升を用ひ、黄褐色のものを去つて三十回蒸し、微し炒つて香しくして末にし、白蜜三升を入れ三百杵搗いて梧子大の丸にし、毎早朝五十丸を服す。四十歳以上を過ぎた人でも、久しく服すれば目が明に

GI値が気になるチョコレートをリグナン胡麻で

■血糖値の管理や、GI値を気にされている人には、チョコレートは要注意かもしれません。

チョコレートのGI値は91。

でもココアは47です。(西東社:『持って歩くGI値』より)

●そこで、ココナッツオイル、ココアと、GI値が低い胡麻、胡麻ペーストで、チョコレートタイプのスナックを作ってみました。



<材料>

ココナッツオイル 30g、ピュアココア15g、

リグナンリッチ黒胡麻ペースト10g、

煮切り味噌10g、リグナン胡麻25g、金胡麻5g

※溶かしたココナッツオイルに材料をすべて入れて、型に流し込んで
冷蔵庫で冷やします。

(冬場は、室温でも溶けませんが、ココナッツオイルは24℃で溶けてくる
ので、持ち歩きや、夏場常温におくのはお勧めできません)

※煮切り味噌は、味噌100gを70g程度に煮詰めたものです。
(味噌もGI値が15と低いです)

●このベースにシリアル類を混ぜても
クランチとして楽しめます。



血糖値が気になりますが、胡麻のGI値は？

■「低GIダイエット」が数年前から注目されていますが、最近では、糖尿病の人、血糖値を気にしている人にもすっかりおなじみになりました。

私も、相談を受けると、永田孝行氏の『持って歩くGI値』を薦めていましたが、胡麻の掲載がなかったので、海外の資料から探してみました。

●以前掲載された「良薬、口にうましー和田萬の金胡麻ー」にも数値を載せましたが、「GI ニュース」を送信してくるサイトのリンク先に下記のような掲載がありました。

わだまんサイエンス→<http://www.wadaman-s.com/products/rigunan/NFI20105209.html>

Sesame seeds - unsalted (roasted & toasted)

Amount - 50g Glycemic Index - 18

Calories: 282 Carbohydrate: 12.87g Protein: 8.48g Fat: 24g

Vitamin A - 4IU

Vitamin B1 (Thiamin) - 0.4mg

Vitamin B2 (Riboflavin) - 0.13mg

Vitamin (B3 Niacin) - 2.29mg

Vitamin B5 (Pantothenic Acid) - 0.03mg

Vitamin B6 (Pyridoxine) - 0.4mg

Vitamin B12 (Cobalamin) - 0mcg

Folate - 49mcg

Vitamin C - 0mg

Vitamin D - 0IU

Vitamin E - 0mg

Vitamin K - 0mcg

Calcium - 494mg

Iron - 7.38mg

Magnesium - 178mg

Phosphorus - 319mg

Potassium - 238mg

Sodium - 6mg

Zinc - 3.58mg

Copper - 1.24mg

Manganese - 1.25mg

Fluoride - 0mcg

Selenium - 2.9mcg

●『持って歩く～』には、ナッツ類は低GI値と掲載されていますが、やっぱり胡麻も同様に脂質や食物繊維が比較的多いため、ゆっくり消化吸収されるのです。

■ピーナッツ28、 ■アーモンド30 ■ピスタチオ18 ■くるみ18 ■マカデミアナッツ27

●血糖値が気になる人には、胡麻酢をかけて食べることもお勧めです。

(お酢の酢酸が糖をゆっくり吸収させる作用をもつといわれています)

※～「栄養と料理」2012年12月号より～

鮭の中骨とキャベツの塩麴ピクルスに黒胡麻ペースト使用の「胡麻酢」をかけました。



胡麻は栄養満点、でもビタミンAは不足する？

～夏にお勧め、胡麻と赤パプリカの最強コンビ～

■胡麻に不足する栄養素は脂溶性のビタミンAと水溶性のビタミンCです。

種子にビタミンAが不足していても、胡麻若葉に含まれているから、植物としてはバランスがとれているのでは？と思うのは、胡麻若葉を扱っている立場だからかもしれません。

●だから、ビタミンAの多いホウレンソウの胡麻和えは食べ合わせとしては、とても理想的。

●夏の紫外線を浴びるこの季節、胡麻と一緒に食べたいのが、赤ピーマン(またはパプリカ)。



●赤パプリカ大1個(可食部約120g)で女性(30～69歳)のビタミンAの必要量の約20%が充足できます。

※100g中88μgRE含有

※女性30から69歳のビタミンAの必要量500μgRE,推奨量700μgREとして計算。(2010年栄養摂取基準より)

●しかも、胡麻のセサミンはビタミンEとの相乗効果があり、ビタミンEの節約効果が期待できますが、このαトコフェロールも必要量の50%が大1個の赤パプリカで満たせます。(100g中4.3mg含有)

●手軽な食べ方

・簡単な調理方法としては、パプリカをちぎって、ラップをして電子レンジで約3分加熱し、

胡麻とマヨネーズ、味噌を合わせた簡単なドレッシングで和えて。

胡麻油ってダイエットに効果があるの？

●胡麻リグナンの一つ、「セサミン」には、肝臓での脂肪酸の β -酸化を亢進させ、エネルギー燃焼を促進させることにより、脂肪の蓄積予防効果があるということがラットで確認されています。

●ダイエットにはこの β -酸化系の酵素活性を促進させることがポイントとされています。

普段、あまり運動をしていない人は、 β -酸化活性(脂肪酸を β -酸化によって分解する能力)が、非常に弱いといわれます。

β -酸化活性は、運動などの訓練で増強することができ、血中の遊離脂肪酸濃度が高くなる空腹時(低血糖時)に行うのが良いといわれます。

ダイエットなど、体脂肪を減少させるのが目的なら、運動は空腹時(低血糖時)に行うほうが、 β -酸化活性を増強する効果は高まるわけです。

下の図のように、脂肪酸は、ミトコンドリア内で β -酸化によってアセチル-CoAに分解され、TCA回路で代謝されて、最終的にはエネルギー源となります。

※ β -酸化についてはこちらへ

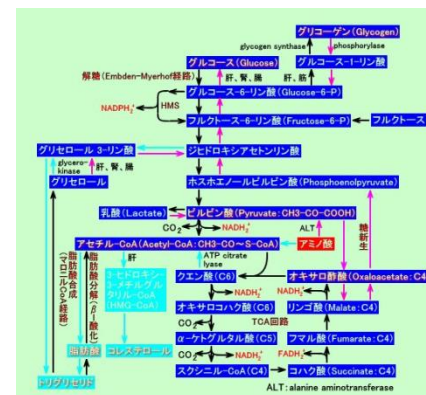
<http://hobab.fc2web.com/sub4-metabolism.htm>

●ただ、上記の効果があっても、脂質は1gで9kcalあります。

とりすぎは当然カロリーオーバーになりますので、胡麻油や植物油としての目安量は1日大さじ1から2杯程度を。(原料の「胡麻」は大さじ1杯が約9g、脂質が約50%です。)



■「鶏のささみの黄金焼き」
胡麻と、七味のカプサイシンで脂肪燃焼効果がアップ。



◆胡麻を加えると栄養価がアップするって本当？

料理では、各々の食品がもっているタンパク質(アミノ酸組成)の性質により、1プラス1が2以上になる、「食べ合わせ効果」が期待できます。

胡麻のタンパク質は、特にメチオニンとトリプトファンが多いのが特徴。畑の牛肉と呼ばれている大豆には、このメチオニンが少ないので、特に大豆との食べ合わせにより、大豆の栄養価(アミノ酸価)もアップさせます。一般的には、豆類はメチオニンが少ないので、胡麻と一緒にすることで、栄養価がアップされます。

●逆に胡麻のアミノ酸にはリジンが少ないので、リジンの多い、サワラ、サバ、小麦胚芽、オートミール、そば、大豆、高野豆腐、納豆、お米との組み合わせがお勧めです。

●ホウレンソウのビタミンCを胡麻のビタミンEが活性化させ、抗酸化作用を高めるため、これも良い組み合わせとされています。食事をする時や調理の時には、食べ合わせにも気を使うと、栄養摂取の面でも良い点がたくさんありそうですね。

●メチオニンの抗酸化効果

高カロリー・高脂肪の過剰な摂取やストレスが日常化しており、それらによって肝機能の低下、肝臓肥大、脂肪肝などに悩まされる人が急速に増えつつあります。

メチオニンは、葉酸、コリン、ビタミンB6の脂肪代謝に働きかけ、肝臓から脂肪を追い出すスピードを速め、脂肪肝を防ぐ中心的な役割をもちます。お酒と一緒に、ぜひ一緒にとりたいアミノ酸です。

●胡麻のアミノ酸スコアは50で制限アミノ酸はリジンです。

アミノ酸スコアは「健康人の必須アミノ酸必要量」を基準にしています。

1973年、FAO/WHOの合同特別専門委員会は、プロテインスコアを算定するための比較タンパク質のアミノ酸配合を改訂して、暫定的アミノ酸パターンを発表しました。これを基準にしています。1985年には、FAO/WHO/UNOの合同で年齢区分別のパターンを発表しました。

★アミノ酸パターン図

アミノ酸	胡麻のアミノ酸量 /窒素g	暫定アミノ酸パターン /窒素g
イソロイシン	220	250
ロイシン	400	440
リジン	170	340
含硫アミノ酸 メチオニン シスチン	330★	220
芳香族アミノ酸 チロシン フェニルアラニン	480★	380
スレオニン	210	250
トリプトファン	98★	30
バリン	290	310



大豆には少ないメチオニンが胡麻には豊富、だから相性も良いのです

生理痛、PMS(月経前症候群)の時に食べることを勧められました...

<栄養学的には>

- 胡麻中のカルシウム、マグネシウムが生理前から低下する血中のカルシウム、マグネシウム濃度を正常に保ちます。
- ビタミンE、豊富な食物繊維が、生理痛や、むくみ、便秘の改善に役立ちます。
- 黒胡麻の抗酸化物質による、血液から活性酸素を取り除く作用が期待できます。
- ★一緒にビタミンB6を摂取すると鎮痛効果が期待できます。
- ★ビタミンC、鉄は毛細血管を強化して出血を抑制します。

<民間伝承的には>

お薦めの食べ物として

- マグネシウムの給源としてココア、しょうが
- ビタミンAの給源としてかぼちゃ、ホウレンソウ、海藻があります。
- ★インドのアーユルベータでは、PMS対策として、胡麻油を腹部と背中にすり込んで、月経痛を和らげるそうです。
- セーブしたい食べ物 → アルコール、砂糖
- 積極的にとりたい食べ物 → ナッツ類、カリウムの多い野菜

<お薦めメニュー>

VB6が豊富なカツオと
アボカドのサラダ



食欲のない時にぴったりの
金胡麻 & ココアオーレ



オリンピックの選手も食べていたって、本当？

スタミナ源として胡麻がクローズアップされている例は下記のように数多くあります。

●紀元前776年から開始されたギリシアのオリンピックはオリーブ油と同様に胡麻を広める「胡麻奨励」が目的だったともいわれている

●オリンピックで人気を博した胡麻を常食するようになり、ローマの陸上競技やコロセウムでの演技のパワーの源になった。

●メルボルン、ローマ、東京と3回のオリンピックでメダリストになった水泳のマレー・ローズ選手のスタミナ源が胡麻にあった。

●スパルタの兵士達には胡麻食が義務づけられ、戦場での常用食とされていた。

東京オリンピックのマラソンメダリストのアベベ選手は、胡麻油たっぷりのエチオピアの「インジェラ」をスタミナ源として、クエン酸、ビタミンCの豊富なハイビスカスティーをスポーツ飲料としていたとか。



抜け毛、白髪にも黒胡麻は良いって本当？

黒胡麻は、金胡麻、白胡麻にはない黒い色素「アントシアニン」が含まれています。

確かに黒胡麻の方ほうが髪には良さそうですが、胡麻は黒胡麻に限らず金胡麻、白胡麻でも健康な髪に大切な栄養を含んでいます。

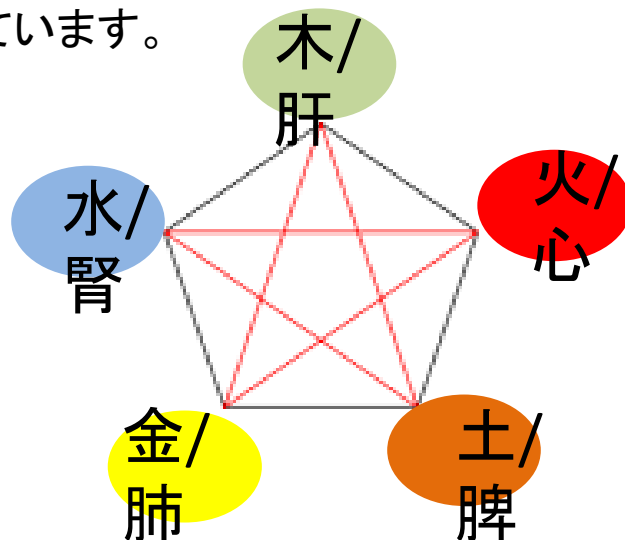
＜栄養学的には＞

- 育毛に必要な、ビタミンE、ナイアシン、亜鉛が豊富で、毛細血管の血行改善に役立つ。
- 黒胡麻中の色素アントシアニンは毛髪色素のメラニンの形成を促進する。

＜民間伝承的には＞

「髪と胡麻との関係は...」という民間伝承的なものも多くありますが、中国では清時代の西太后は、70代になるまで髪に黒々とツヤがありましたが、胡麻とくるみが大のお気に入り、で常食していたといわれています。

●陰陽五行説にもとづく黒色とカラダの部位の関係—黒は生命の源「腎臓」を活性化するとされています。



老化を防止するのはなぜ？

＜栄養学的には＞

胡麻に含まれるリグナン、ビタミンE、セレンウム、黒胡麻のアントシアニンが、抗酸化作用、免疫賦活作用等により老化を防ぐ働きをもちます。

人体で最も「活性酸素」に侵されやすいのは血管の細胞膜です。細胞の外壁を構成する脂質が酸化されて破れ、内部にある細胞核まで侵されることが老化の始まりです。

細胞の中核である染色体と遺伝子まで侵されて傷がつくと、増殖司令が狂い、ガン細胞が生まれる可能性もあります。

こうした活性酸素の破壊作用を防ぐのが「抗酸化物質」で、私たちは自らこれを作る能力ももっています。たとえば、SOD酵素やナイアシン(ビタミン)などです。また食品に含まれる「抗酸化物質」も活躍します。

ところが、体力が弱り、老年になると「抗酸化物質」の自力生産が衰え、食物からいっそう多く摂取することが必要になります。

胡麻が老化を予防するのは、独特の抗酸化物質によるものです。

(セサミン、セサモール、セサモリン、セサモリノール、セサミノール、ピノレジノール等で、総称して「ゴマリグナン」と呼ばれます。)

胡麻は目に良いの？

<栄養学的には>

目の健康には、ビタミン群、特にビタミンAが必要ですが、胡麻にはビタミンはもちろんのこと、ビタミンE、セレンウムが豊富。目の酸化を防ぎ、白内障を予防し、疲れ目には血行促進効果が期待できます。

<漢方としては>

●「肝は目を穿(うが)つ」と教えています。肝臓の異常は、目の異常となって表れ、肝臓が正常になると目が正常になる、という意味です。この漢方の教えを端的に実証するのが、胡麻です。胡麻を常食すると、疲れを感じなくなり、目の疲労を感じなくなります。この薬効をもたらしているのは、「ゴマリグナン」の抗酸化作用で、その中でも「セサミノール」という栄養素がズバ抜けて抗酸化力が強く、肝機能を高めることがわかっています。

<民間伝承的には>

視力強化作用があり、老眼になりにくいといわれています。



眼精疲労、白髪防止に
良いといわれる「カシュ
ウ(何首烏)入り黒胡麻
しるこ」(漢方家庭料理
「講談社」より)



ビタミンAたっぷ
りのブロッコリー、
人参も一緒に

子供の健脳食にも、認知症予防にもなると聞きますが、本当でしょうか？

ある食べ物を食べるだけで効果があるというのは、少ないですが、胡麻は有望な食品の一つであることは間違いでしょう。

基本的に脳の健康の維持には、食品から栄養素をバランス良く摂取する以外に、人とのコミュニケーション、運動など生活パターンも大きく影響します。

胡麻が食品として優れているのは、次のような理由です。

<栄養学的には>

- 脳細胞を作るタンパク質が豊富
- 神経の伝達、精神の安定に必要なカルシウム、マグネシウムが豊富
- 血液、細胞の酸化を防ぐゴマリグナン、ビタミンEが豊富
- 血糖値の安定に役立つ食物繊維が豊富

<民間伝承的には>

中国の最も古い医薬書「神農本草経」では胡麻に「脳を充たし静める作用がある」とし、不老長寿の「君薬」と賞賛しています。また、中国の明代に出版された薬学辞典「本草綱目」にも「傷中虚るいを五内に填し、氣力を益し肌肉を長じ、髓脳を填でる。久しく服すれば、身を軽くし老衰せぬ」とあります。

このようなことから、脳だけに良いというより、五臓六腑の機能の維持に役立つことが、体全体の機能の維持につながり、社会的な活動を支え、ひいては脳の働きも維持できる、と考えられそうです。

◆脳に良い食物

智力を益す

茯神、龍眼、**胡麻**、苦菜、ライチ、柏子仁、茯苓、山薬、人乳、枸杞子、黄精、ハスの粉、はと麦

記憶力を強化する

茯神、**胡麻**、牛の心臓、龍眼、山薬、茯苓、うるち米、柏子仁、羊の心臓、豚の心臓、鶏の心臓、鹿の心臓、芡実(ハスの実)、草果

髓を補充する

胡麻、枸杞子、何首烏、羊の腎臓、黄精、**胡麻の葉**、人乳、牛の髓、乳酪、豚の髓、ハスの粉、鹿肉、凝乳、キャベツ、ハスの粉、なまこ、枸杞の葉、イカ、ハム、マナガツオ

神を養う

蓮子、龍眼、茯苓、茯神、ライチ、みかん、ゆず、**胡麻**、桑椹、緑豆、セリ、柏子仁、烏骨鶏、酒、大棗、枸杞子、蕎麦、らっきょう

心を補う

龍眼、山薬、人乳、ハス、羊の心臓、柏子仁、豚の心臓、牛の心臓、茯神、枸杞の葉、金針菜、苦菜、茯苓、枸杞子、桃、牛乳、桃、青魚、キャベツ

古書において、脳に良い食物として上記のような食品が挙げられています。

古書とは、『神農本草経』『本草経集注』『食療本草』『千金翼方』『証類本草』『飲食須知』『飲膳正要』『本草綱目』『本草綱目拾遺』『雷公炮制薬性』『随息居飲食譜』『名医別録』『中薬大辞典』等です

<参考書>

- ・『脳の健康を維持する1ポイント』
- ・『ゴマスーパー健康法』
- ・『高齢者のための健脳食指針—岐阜県老人障害予防センター—』

子供の健康に良いのは、なぜ？

胡麻の摂取には、年齢、性別の制限はまったくありません。

ただ、ぜひ積極的にとりたい理由として次のような点が挙げられます。

- ①美味しくカルシウム、マグネシウムがとれる。→神経の安定に。
- ②消化吸収を考えるなら、胡麻ペーストが利用できる。
- ③頭の栄養に必要といわれるレシチンが豊富。
- ④胡麻の油は、オレイン酸が豊富なので、アレルギーの原因の一つといわれるリノール酸との摂取バランスをとりやすい。

もし積極的に子供の脳の発育を考えるのであれば、胡麻だけでなく、お母さんの妊娠3カ月から生後1年の間に栄養を過不足なくとることが必要だといわれています。

<注意したい点>

●胡麻にはセレンウムが豊富です(7 μ g/g)。しかも、1日200 μ gほどは抗酸化栄養素として必要ですが、大人でも約900 μ g/日で中毒症状が問題になります。これは、胡麻を毎日100g以上摂取する量にあたります。いくら体に良く美味しいといっても、やはり10gから20gくらいが適量でしょう。



胡麻たっぷりの胡麻
饅頭とシリアルバー
※シリアルバーは
重量の約40%が胡
麻スナックです