

エフアイNEWS < シリーズトコトン76 >

トコトン 求める。



<訪問者>
営業部 川端将揮

<開発者>
薬学博士 池本敦

秋田県 横田市 × 秋田大学
共同開発品

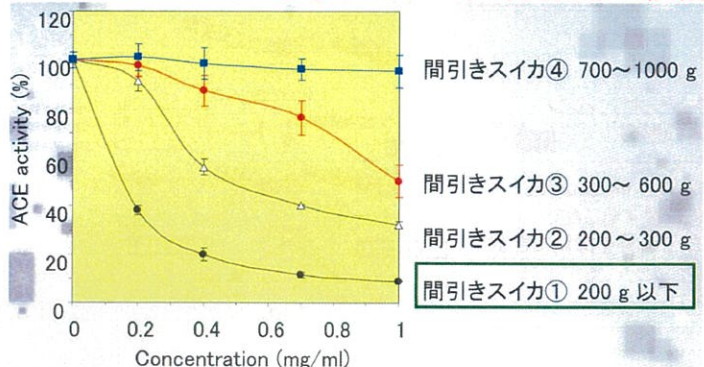
製造特許第5924563号取得原料

BWEエキス末

(Baby Watermelon Extract)

池本先生は、秋田大学教育文化学部地域文化化学科の教授です。地域食資源を活用した健康食品や化粧品の開発による地域産業振興を研究テーマに取り組みられています。生活習慣病予防や抗老化・健康寿命延伸を目指した栄養学、サプリメントの有効性と安全性、秋田ブランドの育成に興味を持ち、BWEエキス末(未成熟スイカエキス末)を開発されました。

間引きスイカの大きさ&ACEの阻害作用の検討



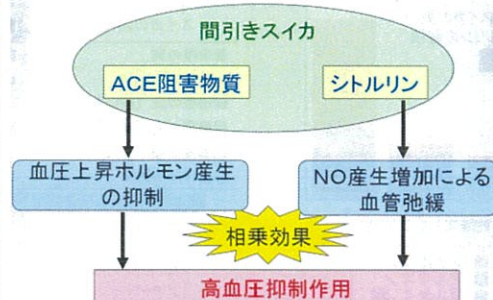
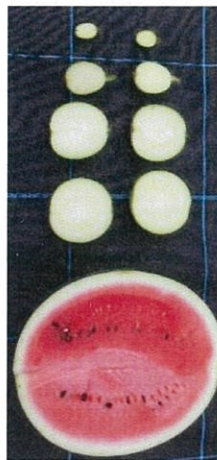
↑ 小さい間引きスイカ程、ACE阻害作用があります。その効果が期待できる200g以下の間引きスイカを使用した原料が「BWEエキス末」です

通常のスィカには抗酸化作用によって病気や老化を防いだり、水分代謝を良くする、シトルリンという特有のアミノ酸が含まれています。特にシトルリンは未成熟で小さいスイカの方が含有量が高く、高血圧改善効果や様々な健康効果が期待できます。また、小型の未成熟スイカには高血圧の原因に大きく関わるアンジオテンシン変換酵素(ACE)の働きを阻害する作用が強くあり、研究によりスイカが小型ほど、ACE阻害作用があることが分かっています。シトルリンはACE阻害作用の2つの相乗効果で高血圧抑制作用が期待できます。

高血圧にダブルで効果

今後ますます注目される高血圧

高血圧の患者数は年々増加し続けています。2016年の厚生労働省の調査では、高血圧の患者数が約1,010万人と、前回調査時に比べて約104万人増加しています。また、世界の高血圧治療は「厳格に管理」の流れにあります。米国のガイドラインも25年ぶりに基準値の改定を行い、140/90mmHgから130/80mmHgに変更しました。日本では基準値は改定されませんが、成人の降圧目標値を10mmHg引き下げています。今後、ますます高血圧抑制が健康課題として注目されるでしょう。



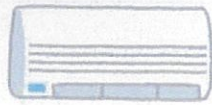
← 間引きスイカは通常のスィカの1/4の大きさ。アミノ酸の一種で注目されているシトルリンはメロン、トウガン、ゴーヤーなどにも含まれていますがスイカの含有量が飛びぬけて高いです

エファイTOPICS①

国民の7割が勘違いしている？

「室温温度を28℃に」

「クールビズ」で呼び掛けている「室温28℃」は冷房の設定温度のことではありません。環境省は、平成17年から地球温暖化対策のため、冷房時の室温を28℃で快適に過ごせる軽装や取組を促すライフスタイル「COOLBIZ（クールビズ）」を推進しています。冷房時の外気温や湿度、窓からの日差しの強さなど、立地や空調施設の種類などの建物状況、室内にいる方の体調等を考慮しながら、無理のない範囲で冷やし過ぎない室温管理の取組をお願いする上で、『室温を28℃目安』としているものです。例えば、冷房の設定温度を28℃にしても、室内が必ずしも28℃になるとは限りません。そういう場合は、設定温度を下げることも考えられます。日中はまだまだ暑い日が続きます。クーラーや扇風機を上手く利用して快適な温度を保ちましょう。



室温温度
28℃



上着を脱いで、ネクタイを外すと体感温度が2℃下がります。

「クールビズ」では、取組のひとつとして「快適に過ごせる軽装」を呼びかけていますが、これは、軽装による体感温度差に着目しています。室温26度でスーツ姿の人と、室温28度でノーネクタイの人が感じる暑さの感覚はほぼ同じになります。

エファイTOPICS③

防災情報の伝え方が5段階に

「レベル4は全員避難です」

災害発生のおそれがある場合、大きく分けて2タイプの情報が発表されます。市町村等から出される「警戒レベル」と、国や都道府県から出される「警戒レベル相当情報」です。「警戒レベル」は、市町村が発令する避難情報等に付される数字で、災害発生のおそれの高まりに応じて住民の方々がとるべき行動と当該行動を住民の方々に促す



警戒レベル	避難行動等	避難情報等
警戒レベル5	既に災害が発生している状況です。命を守るための最善の行動をとります。	災害発生情報 ※2 ※2 災害が実際に発生していることを把握した場合に、可能な範囲で発令（市町村が発令）
警戒レベル4	速やかに避難先へ避難しましょう。公的な避難場所までの移動が危険と思われる場合は、近くの安全な場所や自宅内より安全な場所に避難しましょう。	避難勧告 避難指示（緊急） ※3 ※3 地域の状況に応じて緊急のまたは重ねて避難を促す場合に発令（市町村が発令）
警戒レベル3	避難に時間を要する人（高齢の方、障害のある方、乳幼児等）とその支援者は避難をしましょう。その他の人は、避難の準備を整えましょう。	避難準備・高齢者等避難開始（市町村が発令）
警戒レベル2	避難に備え、ハザードマップ等により、自らの避難行動を確認しましょう。	洪水注意報 大雨注意報等（気象庁が発令）
警戒レベル1	災害への心構えを高めます。	早期注意情報（気象庁が発令）

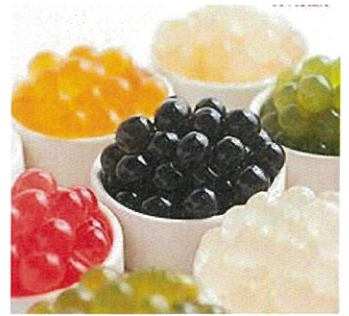
情報と関連づけるものです。例えば市町村から警戒レベル4「避難勧告」が発令されたら、対象地区の住民の方々は立退き避難を基本とする避難行動をとってください。「自らの命は自らが守る」との意識を持って、防災気象情報も参考にしながら、適切な避難行動をとるよう心がけましょう。

エファイTOPICS②

タピオカの次にくる！最先端注目スイーツ

「ポッピングボバ」

今、韓国で流行しているスイーツ『ポッピングボバ』。日本にも上陸し、若者に大人気となっています。見た目はでんぷんで出来ているタピオカに似ていますが、『ポッピングボバ』は海藻由来の幕でジュースを包み込んだものです。透明度が高く、マンゴー、イチゴ、キウイ、ブルーベリーなど種類も豊富で、色もカラフルです。タピオカはもちもちしているのに比べ、『ポッピングボバ』は噛むとプチッと弾けて、中からジュシーなフルーツの甘みが口の中に広がります。若者達の間では、「はじける感じでおいしい！」「甘酸っぱくてプチプチしてる！」など、タピオカとは違った食感を楽しみ、カラフルな色調がインスタ映えすると人気上昇中です。雑貨店、通信販売などで購入することができるので、ジュースやヨーグルトに入れたり、カキ氷にかけたり、お好み次第で楽しめます。



→タピオカよりもイクラに似た食感。グリーンアップル、ライチ、マンゴー、オレンジ、パッションフルーツ、ヨーグルト、ストロベリーなど豊富です。

エファイ栄養コラム

血圧低下に期待！

「GABA入り野菜」

今、GABA（ギャバ）入りの野菜が注目されています。GABAはアミノ酸の一種で、血圧を下げたり、ストレスを軽減させ安眠に導く効果があることで近年人気が集まっています。GABAは、もともと人の体内にも存在しますが不足傾向にあり一日100mgを目安に、食事などから摂るのが大事だとされています。野菜はビタミンやミネラルを多く含み毎日の食卓には欠かせないものとなっています。2015年4月から始まった機能性表示食品ではGABAの効能を明確にうたうことにより、各メーカーでは消費の拡大に取り組んでいます。



↑「ソフトケールGABA（増田探種場）」



↑「GABA子大豆もやし（サラダコスモ）」

「生鮮トマトでGABAセレクト（カゴメ）」



機能性表示食品として販売されているGABA入り野菜の価格は通常の2～3倍ですが、血圧を下げたいなどの目的を持った購入が増えつつあります。血圧低下の目的以外にも、高ストレス、食欲不振、睡眠不足に陥っている人にも、GABAはおすすめです。