

## 平成25年03月24日ラジオ番組内容

### 100. 『ほうれん草とコーヒーの健康効果』

コーヒーには糖尿病を予防する効果がある。

2005年のハーバード大の研究では、1日にコーヒーを一定以上飲む人は、全く飲まない人に比べ糖尿病になる確率が女性で30%、男性で50%少ないそうです。

世界の400以上の医学論文でもコーヒーの糖尿病予防効果が明らかになっています。

有効成分は「クロロゲン酸」で、クロロゲン酸がインスリンの働きを活性化することにより血糖値を下げるのではないかと考えられているそうです。

クロロゲン酸は、インスタントでもレギュラーでも同程度に含まれています。

研究結果により導かれた飲用目安は 1 日に 5~6 杯。

ただし、そこまで飲まなくても効果を得られないかということです。

被験者は「ふだんコーヒーをあまり飲まない男女 2 人」。

61 歳女性は 1 日 1~2 時間おきに 6 回以上飲む。

47 歳男性は食前にコーヒーを飲む。

1 日量は 450cc に統一。実験期間は 21 日間

年齢も異なり、実験期間に摂る食事内容も異なるのですが、

1 日 450cc と定めた量を「ちびちび飲み」と「食前に飲む」場合  
とで食後の血糖値の変化がどのようになるか、調査しました。

ちびちび飲みだった女性は血糖値が全体的に低く推移しました。

食前飲みだった男性は食後血糖値が下がるスピードが速くなりました。

三週間後、2 人とも血糖値が下がった、という結果に。

長期に飲み続けることによって糖尿病予防効果が発揮されるのではないかと結論づけました。

糖尿病の人が飲んでも薬がわりにはならないので注意しましょう。

1日に6~7杯程度飲む分にはカフェイン中毒性はならない。

ブラックで飲む方がよい。

長期間飲み続けることで予防効果が発揮されます。

糖尿病以外にも、心疾患リスクが下がる、脳卒中リスクが下がるなどの研究成果もあります。

私もコーヒーが大好きですが、コーヒーを飲むとつい一緒に甘いものが欲しくなるのが悩みどころです！

ここ数年、冬場に見かけるようになった「寒締め（かんじめ）ホウレンソウ」。

甘くて大好きですが、やはり栄養価も高いんですね。

通常の栽培法で生育させ、さらにビニールハウスの側面を空けて寒気にさらすことで栄養価を蓄える。

その結果、えぐみの元のシュウ酸も放出するなど、いいことづくめな感じがします。

産地の料理法として、茎と根元だけで作る炒めものがあります。

また、ホウレンソウといえは気になるのが「結石を作る」とされるシュウ酸。

おひたしなどを食べたときに口の中がザラつくように感じるのは、唾液のカルシウムとシュウ酸が結合しているからだそうです。

牛乳やチーズと一緒に調理すると、食材のカルシウムとシュウ酸が結合するため、「結石ができる恐れが低くなる」という調理アドバイスもあります。

さらに、ホウレンソウに豊富なのが葉酸。

認知症や動脈硬化の原因となるアミノ酸「ホモシステイン」の血中濃度を抑えるため、メタボが気になる人はとくに摂りたい食材です。

卵やレバーと一緒に調理すると、ホモシステインを抑えるパワーがさらに高まるそうです。