

フラボノイドについて

フラボノイドについて

市川治療室 No. 8/1990. 09

ガン・心臓病・脳疾患などの成人病から老化を含むほとんどの病気に 活性酸素が関わっていることが知られるようになってきたのはこの数年のことです。

ビタミン・ミネラルなどは活性酸素が体内で発生するのを抑え、発生した活性酸素を除去する作用があり、これを抗酸化作用と言います。これはビタミン・ミネラルの主要な働きの一つです。

今月は、強力な抗酸化作用を持つと注目されているフラボノイドについて考えてみました。

1. フラボノイドについて

柿の葉の成分に血圧を下げる作用があるとか、ビワの葉の成分に鎮痛作用がある等と、植物の葉には有効な成分が含まれていることが少なくありません。

例えば、ソバ粉に含まれているルチンは動脈硬化や高血圧対策に有効なので、成人病予防にソバを食べると良いと言う説もあります。

ソバに含まれているルチンはフラボノイドの一種です。フラボノイドは植物の葉の表面に存在しています。そしてフラボノイドは2000種類以上あると言われ、高等植物ほど数多くのフラボノイドを持っています。

数多いフラボノイドの中でもイチヨウの葉に含まれているものが最良とされています。

漢方と言う生薬とは「天然の葉」と言う意味ですが、その有効成分は主にフラボノイドです。

2. フラボノイドの作用

今から20年ほど前に西ドイツの製薬会社が、イチヨウの葉の抽出成分(フラボノイド)の働きを研究し始めました。多くの臨床実験の結果、その有効性が高く、副作用がないことが注目され現在では西ドイツ・フランスなどで正式に医薬品として認可されています。

西ドイツでは「ローカン」、フランスでは「タナカン」と言う薬品名で、主に脳卒中などの脳血管疾患の患者に使用されています。

西ドイツでの臨床実験の結果、以下のような効果がフラボノイドにはあるとされています。

- 。もろくなった血管を修復する
- 。血液量を増やす(特に脳内と毛細血管の血行を改善する)
- 。血圧を調整する
- 。血管のケイレンを緩める
- 。脳内の酸素欠乏を防ぐ
- 。血糖値を低下させる
- 。コレステロール値を低下させる
- 。加齢のために収縮した膀胱を広げる
- 。細胞内でのエネルギー生産量を増やす

3. フラボノイドは活性酸素を除去する 活性酸素は4種類ありますが、もっとも強力なのはヒドロキシル・ラジカルです。

フラボノイドはこのヒドロキシル・ラジカルを、強力に除去してくれます。

活性酸素が成人病・老化の原因であることを考えると、その対策にフラボノイドが、特にイチヨウの葉のフラボノイドが有効なもうなずけます。

このような理由で私は『イチヨウジュ』を健康療法に取り入れています。

4. イチヨウについて イチヨウは現在、日本・韓国・中国にしか生息していません。西ドイツ・フランスなどは日本からイチヨウの葉を輸入して薬品の原料としています。

イチヨウの葉をそのまま食べてもフラボノイドの吸収は期待できません。ご注意を！