

スピルリナの働き

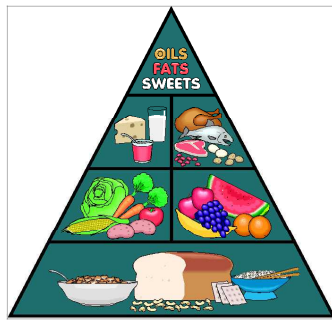
《アミノ酸のバランスが優れたタンパク質》

「スピルリナ」は約 35 億年も昔に地球上に出現した藻の一種です。30 種類以上のビタミン・ミネラルを含みます。成分の 60 %が良質の植物性タンパク質で、細胞壁が非常に薄いので、消化吸収率が高く、便秘を解消して肥満を防ぐ「食物繊維」を含みます。スピルリナのカラフルな色は、「クロロフィル」・「カロチノイド」とスピルリナ特有な「フィコシアニン」という青色色素タンパクを有します。「スピルリナ」が青緑（藍）色は、フィコシアニンの色です（クロレラは緑藻類に属しフィコシアニンは含まない）。従って、スピルリナはアミノ酸のバランスに優れ、プロテインスコアは 83 と高いのです（牛肉：80・クロレラ：77・牛乳：74・豆腐：51・ホウレン草：23 等）。

スピルリナ12gは、緑黄色野菜・淡色野菜240gに相当します。

スピルリナは消化吸収が良い

スピルリナは、非常に薄く弱い細胞膜構造なので、クロレラと異なり、大変消化吸収が良く、消化吸収力が衰えている高



理想的な栄養のピラミッド

齢者のタンパク補給源として最適です。ラットによる窒素出納実験では、消化吸収率は94.7%と非常に高い結果がでました。従って、又、タンパク質の利用率が高いので、糖質からの脂肪合成が抑えられることにより「脂肪肝」の改善にも良い。クロレラは淡水で育ちますが、スピルリナは、塩水で育つため細菌が近寄れなく、清潔で安全な食品です。

食物繊維を約10%含む

繊維の生理作用として、コレステロール改善・血糖調整・整腸作用・便秘改善等が期待される。

ガンマーリノレン酸を多く含む

ガンマーリノレン酸は、特にアレルギー等による炎症を改善します。⇒アトピー・喘息・花粉症の緩和に良い。

【ガンマーリノレン酸の含有量】

	必須脂肪酸	リノール酸	γリノレン酸
スピルリナ	44.6%	21.7%	22.9%
母乳	16.7%	15.1%	1.6%
牛乳	1.3%	1.3%	微量

カラフル色素がいっぱい

クロロフィル a（緑色色素）

クロロフィル a は赤血球生産の有力材料です。クロロフィル a を摂取すれば、皮膚の過敏性を解消して抗アレルギー性の効果が期待できます。

カロテノイド（黄色素）

カロテノイドは 100 g 当たり 100 ~ 500mg ですが、その大部分がβ-カロテンです。

フィコシアニン（青い胆汁色素）

スピルリナが植物でありながら動物性のグリーゲンを生産するのをフィコシアニンが助けています。また、フィコシアニンは鉄と反応してヘモグロビンに変化します。

カロテン・ビタミンB1・B2を多く含む

ベータカロテン⇒抗酸化作用・抗ガン作用

ビタミン B 群が多く含み、植物には含まれないビタミン B12 も含みます。

ミネラル類：特に鉄カリウムが多い

鉄 6mg ~ 12mg / 12g 中 ⇒ 貧血対策

カリウム1~2% ⇒ 血圧調節

カルシウム・マグネシウムも多い

スピルリナの生理作用

- ◆コレステロール上昇抑制作用
- ◆血糖上昇抑制作用
- ◆腸内細菌改善作用
- ◆血圧上昇抑制作用
- ◆腎機能障害抑制作用
- ◆脂肪肝抑制作用

