

アルギン酸の働き

ワカメの表面はヌルヌルしていますが、このヌルヌル成分が「**アルギン酸**」です。水溶性（水に溶ける）の食物繊維の一種で、ワカメや昆布などの海藻類に多く含まれています。国民栄養調査によると日本人は、現在、塩分と脂肪をとりすぎて、**食物繊維が不足**しています。体内の余分な**塩分**や**コレステロール**を排泄してくれる**アルギン酸**は、今の日本人にとって、最も必要な栄養素といえるでしょう。



食塩を排泄し血圧を下げる



食塩を取ると血圧が上がります。減塩すると血圧が下がる人を食塩感受性体質といいます。日本人の本態性高血圧患者では、約4割が食塩感受性

体質、6割が食塩非感受性体質と云われています。食塩感受性体質の人は、ナトリウムがなかなか排泄されないで、体の中にたまってしまいます。ナトリウムは水を引きつける性質があるので、その分、体内に水がたまります。従って、血液量が増えます。そのため、心臓は大量の血液を押し出すために激しく拍動し、血圧が上昇するのです。アルギン酸は塩分を吸着し便と共に排泄します。つまり、海藻は血圧の大敵であるナトリウムを体外に追い出してくれるので、血圧の上昇を防ぎます。

⇒ 高血圧の予防

コレステロールを下げる

アルギン酸は、胆汁酸と結びつき胆汁酸を排泄します。胆汁酸はコレステロールで作られる為、胆汁酸の排泄により結果的にコレステロールも排泄します（コレステロール値の低下）。

胆汁酸が排泄されると、胆汁酸の色が黄色なため、便は黄茶色になります。又、アルギン酸は食品中のコレステロールも包み込んで、体の外に便として排出します。コレステロールが下がれば、動脈硬化の予防になります。動脈硬化の進行を抑えれば・

⇒ 心筋梗塞・脳梗塞の予防

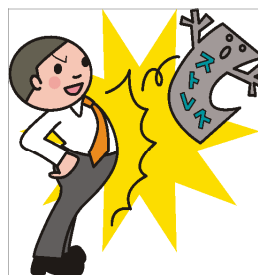


糖尿病を予防する

アルギン酸は難消化物なため、糖質の消化、吸収を緩やかにします。その結果、糖質の働きに不可欠なインスリンの過剰分泌を防ぎます。⇒
インスリンを節約して糖尿病を予防

腸内善玉菌を増やす

ストレスで悪玉菌が増える



腸内の悪玉菌が増えるのは、肉食中心の食物繊維の少ない食生活や、消化の良いもの中心の食事やダイエット等による少食などが主な原因です。又、ストレスも大きく関係しています。アルギン酸などの食物繊維は、腸内の善玉菌のエサとなり乳酸菌などの善玉菌を増やします。

⇒ 乳酸菌が増えると、便臭・口臭・ガスが減る

便秘を予防する



アルギン酸などの食物繊維は、腸内の善玉菌を増やし便秘を予防します。食物繊維は大腸で乳酸菌によって分解され、酪酸、酢酸、プロピオン酸などの酸をつくり、腸内環境を酸性に傾かせ、悪玉菌が増えるのを防ぎます。又、乳酸菌が作った酸は腸のぜん動運動を活発にするため、便秘を予防します。又、アルギン酸は悪玉菌を排出して大腸ガンを予防します。善玉菌を増やす食物繊維やオリゴ糖を摂って、腸内環境を健康に保ちましょう。又、アルギン酸は薬や添加物などの有害物質を体外へ排出します。

⇒ 便秘を治せば大腸ガンの予防