

ケルセチンの働き

「ケルセチン」はタマネギの外皮に多く含まれる「ファイトケミカル」で「ルチン」と共にビタミンPと云われる黄色い色素です。タマネギを日光にあて続けると、細胞は紫外線から自分を守るためにケルセチンの濃度が高まることが知られています。

広島大学の東幸仁氏の研究によると、タマネギエキスを継続して摂取することで、食後の「血管内皮機能」の状態を改善することが示され、第44回日本動脈硬化学会（JAS2012）で報告しています。

ケルセチンは強い「抗酸化作用」と「抗炎症作用」があり、ヒスタミンの生成や遊離など“炎症”に関与する過程を抑制すると考えられています。「ケルセチン」は「システイン」の細胞内への取り込みを促進するため、体内の“抗酸化物質”である「グルタチオン」を上昇させます。

ケルセチンとルチンは諸外国で、“血管内皮細胞”の保護剤として使われています。

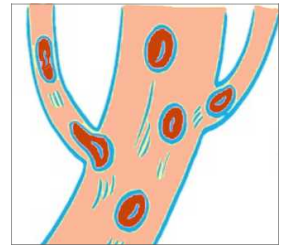


血液の改善効果

ヒトは加齢と共に「動脈硬化」が進行し、腎臓病、心臓病や脳梗塞の原因になります。そこで、注目を集めているのが「ケルセチン」です。「ケルセチン」は血管の抗酸化力を高め、血流を改善し血管を保護する事が最近の研究で明らかになりました。現徳島大学・佐田先生の研究（研究時は東京大学）によると、下肢が血行不良状態のマウスに対して、ケルセチンを摂取させたところ、血流の改善や毛細血管密度の増加が認められました。このことから、血流不全が原因で起こる疾患の予防に有効であることが期待されます。⇒ ルチンと一緒に摂る

赤血球の柔軟性を保つ

赤血球が動脈から毛細血管に入るには「柔軟性」が必要です。徳島大学の寺尾先生によるヒトにストレス（タバコのタールを添加）を与えた実験に於いて、ストレスにより低下した赤血球の柔軟性を、「ケルセチン」が改善する事を発見しました。血液の健康を保つために「ケルセチン」が注目される理由はここにもあります。⇒ レシチンと一緒に摂る



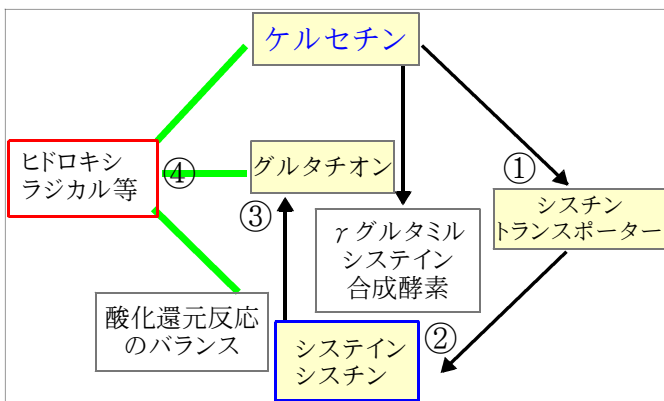
グルタチオンの合成を促進

「グルタチオン」は抗酸化物質として癌の原因となる強力な“ヒドロキシラジカル(OH·)”と云う「活性酸素」を消去します。「グルタチオン」はその原料であるシスチン(②)と云うアミノ酸をシスチン運搬係(シスチントランスポーター①)により細胞内に取り込み合成されます。ケルセチンはシスチンの運搬を助け“グルタチオン濃度を高める事”が山形大学食品栄養化学研究により発表されました。

コレステロールの酸化を防ぐ

更に、寺尾先生の研究によると、動脈硬化を誘発したウサギに於いて、「ケルセチン」が大動脈壁への“コレステロール”の蓄積を抑制する共に、“酸化”を軽減することが認められています。

日本人女性を対象とした研究で、「ケルセチン」の摂取量が多くなるほど、総コレステロール、LDLコレステロールが低くなることが示されています。また、動物実験に於いて「ケルセチン」のコレステロール低下作用が報告されています。動脈硬化の初期病変である“LDLの酸化”を抑制することが明らかになっています。⇒ ルチン、Eと一緒に。



山形大学食品栄養化学より出典

酸化コレステロールによる 動脈硬化

