

Room3: 調べてみると！ 「健康食品の信頼性」

②ミドリムシ

(2017.4.25)

Q: 機能性食品として「ミドリムシ」が注目を集めている。一体何が良いのか？また、同じ「緑」のものとして、「青汁」、「クロレラ」、「スピルリナ」があるが、これらとどのように違うのか？

A: ミドリムシは原生動物、ユーグレナ植物門ユーグレナ藻綱ユーグレナ目に属する鞭毛虫の仲間であるミドリムシ属に分類されるので、ミドリムシともユーグレナとも呼ばれる。植物のように葉緑素を持ちながら、鞭毛運動をするので、動物とも植物ともつかない生物である。これが注目されている理由は、光合成により無機物から有機物を産生できるので経済的な利点があることに加え、①「青汁」、「クロレラ」、「スピルリナ」に比べて、栄養素が多く含まれること、②βグルカンであるパラミロンを多く含むこと、そして③細胞壁を持たないため、植物やクロレラなどに比べて吸収が良いことが挙げられる。含有成分として、ビタミン、ミネラル、多種のアミノ酸、脂質など、動物性および植物性の栄養素を共に含むため、栄養補助として期待されている。パラミロンはダイエットにもよく、腸内細菌を整えて便秘にも良いとされる。さらには抗がん作用などの有効性もあると言われている。ただし、リンも多く含まれるため、腎機能が低下している人には注意が必要である。

パラミロンには、免疫調整作用、抗がん作用、肝線維化抑制作用、抗リウマチ作用などが報告されているが、通常の摂取量で有効かどうかは明らかではなく、さらに研究が必要である。