

## 話題の食品(得)情報

### ⑩青汁（原料として、ケール、大麦、桑などの若葉が用いられている）

#### 基本情報

名 称	ケール (Kale ; ハゴロモカンラン)
ケールは地中海原産とされるアブラナ科の野菜で、キャベツの変種。若い葉が「青汁」などに使用されている。ビタミン群、ミネラル類、酵素類、葉緑素、各種フラボノイドを多く含んでいる。食物繊維も多いが、ケール独特の成分は知られていない。「生活習慣病の予防に効果がある」などといわれているが、ヒトでの有効性・安全性については信頼できるデータが見当たらない。 (独) 国立健康・栄養研究所 data-base (2009/04/01 時点で調査できた素材の科学論文情報)	
名 称	大麦 (Barley ; 若葉)
大麦の若葉には他の緑黄色野菜などに比べてミネラル、ビタミン、酵素などが多く含まれる。栄養成分を抽出し、いわゆる「青汁」としたものが流通している。「高血圧を予防する」、「コレステロールを下げる」などといわれる。しかし、大麦若葉そのもののヒトでの有効性・安全性については信頼できるデータが見当たらない。 【有効性】 ・高脂血症患者の血漿総コレステロールおよび LDL コレステロール値減少、LDL 酸化抵抗性上昇などの予備的な報告があるが更なる検証が必要。 ・抗酸化ビタミンとの併用でⅡ型糖尿病患者の血管疾患の予防に役立つ可能性がある。 (独) 国立健康・栄養研究所 data-base (2007/09/19 時点で調査できた素材の科学論文情報)	

話題：最近緑の野菜が足りないような気がしていました。テレビで青汁の宣伝を見ると、簡単でとてもよい効果があるようです。緑の野菜の代わりに青汁をとれば大丈夫でしょうか？

売られている青汁商品の原料を見ると、ケール、大麦、桑、ゴーヤ、笹などが使われています。つまり緑色の植物です。青汁の宣伝では「飲み続けて調子が良くなった」という体験や足りない栄養素の補給をうたっていますが、食品として実際にどの程度当てにできるものなのでしょうか。

国が進めている「健康日本21」の中では、1日の推奨野菜摂取量の目安は350g（カリウム3500mgがとれる量）、食物繊維は成人で15～20gです。数種類の青汁商品の成分分析表を見ると、食物繊維は、多くの商品で国が勧める摂取量の1/10程度。高血圧を予防するために必要とされているカリウムは、多いものでも国が勧める量の1/20程度。その他のビタミンやミネラルにおいても、1/10～1/30程度でした。コマーシャルなどのイメージとはかなり違うことがわかります。食事としての野菜の代わりには決してならないことを忘れてはいけません。

その他に注意すべき点があります。医師の処方せんによって薬局で薬を渡されるときに、「納豆は食べてはいけません。クロレラ、青汁も避けてください」と注意を受けている人がいます。ワーファリンなどの血液を固まりにくくする薬剤をのんでいる人に対する注意です。納豆、クロレラ、青汁などにはビタミンKが多く含まれ、血液を固まりやすくするのでワーファリンの効果を弱めて血栓ができやすくなるという理由からです。

青汁商品にはどのくらいのビタミンKが含まれているかを調べてみると、ビタミンKの含有量を記載している商品は3商品のみで、しかも国の1日推奨量75μgより多いものが2商品（1商品は4倍量）ありました。

サプリメントなどを食べる場合には、自分にとって必要かどうか、薬や病気に影響がないかなどを考えながら慎重に選んで下さい。薬ではない食べ物は「食事」の形でとるのが基本です。よい食事をとるための工夫をするのが第一です。

(NPO 法人ふあるま・ねっと・みやぎ情報管理室)