

木

シニア

食・エコ

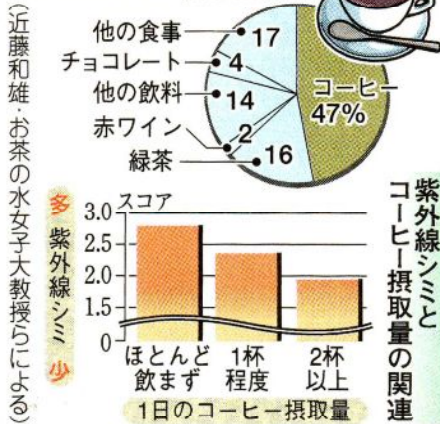
旅・趣味

スタイル

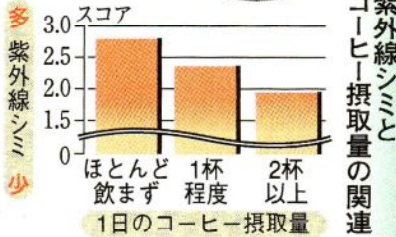
内科医の近藤教授ら調査

「シミ防ぐ」コーヒーの方

日本人の食品と飲料からのポリフェノール摂取割合



近藤和雄・お茶の水女子大教授らによる



紫外線シミとコーヒー摂取量の関連

コーヒーを飲む量が多いと、紫外線がつくるシミが少ない。こうした傾向があることを、内科医の近藤和雄・お茶の水女子大教授らが確かめた。どうやらコーヒーに含まれるポリフェノールが原因らしい。コーヒーの意外な効能を追った。



お茶の水女子大 近藤和雄教授

ポリフェノールは抗酸化作用があり、動脈硬化予防などに効く成分として赤ワイン研究などで注目されてきた。コーヒーに含まれることが分かっていたが、その寄与

度は分かっていたいなかった。

研究グループはまず、日本人が食品や飲料から摂取するポリフェノールの量を分析した。首都圏在住の主婦109人に調査した結果を基に算出すると、ポリフェノールの約8割は飲料からで、コーヒーが47%と、全体の半分近くを占めていた。

近藤教授は「コーヒーからこれほどポリフェノールを取っているとは意外だった。びっくりした」と話す。しかも、コーヒーのポリフェノールは抗酸化力が強く、小腸からよく吸収されて血中に流れる。摂取後12時間以内の吸収量は、緑茶の1.7倍に達している。

さらに、約9千人で調べたところ、コーヒーを毎日2杯以上とよく飲んでいる人ほどポリフ

ポリフェノールが有効か

エノール摂取量が多かった。肌は紫外線にさらされて、酸化作用でシミなどが形成されていく。シミやシワが年齢とともに増える一因だが、研究グループは、コーヒーのポリフェノールが肌の老化を防ぐ働きがあるかどうか、探ってみた。

肌の健康には、多様な栄養素が関係するといわれている。研究グループは、食物繊維やカロテン、ビタミンCなどのシミやシワなどへの影響も調べた。その結果、ポリフェノールの摂取量が最もよく関連していた。

首都圏のたばこを吸わない、ごく普通の30〜60歳の女性131人について、食事と肌の状態を調べた。肌のうるおいや水分蒸発量、弾力のほか、顔面画像装置で、紫外線シミの実体である皮膚内のメラニンを解析した。

この研究とは別だが、コーヒーをよく飲む人ほど、糖尿病の発症リスクが低いらしい。古野純典九州大医学部教授らが自衛官の健康調査で見つけて、発表している。

肌の潤いなどは30歳から60歳まで、あまり変わらなかったが、肌のハリ(弾力)は年齢につれて低下し、シワやシミも年相応に増えていた。

近藤教授は「コーヒーが日本人の健康維持にいろいろ役立つのではないかと、肌を抑制するだけでなく、動脈硬化の予防に作用している可能性は高い。もっとも、ポリフェノールは緑茶でも十分取れる。お茶も重要だ」と話している。

このうち、シミの増加だけはポリフェノールの摂取量が多いほど、抑制されていた。コーヒーを毎日2杯以上飲んでいる人は紫外線シミが、コーヒーを飲まない人の3分

の2にとどまっていた。肌の健康には、多様な栄養素が関係するといわれている。研究グループは、食物繊維やカロテン、ビタミンCなどのシミやシワなどへの影響も調べた。その結果、ポリフェノールの摂取量が最もよく関連していた。