

# 第二は動脈硬化を招く「血液ドロドロ体質」で、理想の退治食は降圧効果大の「アマニ油」

## ドロドロ血液の解消に役立つ納豆の有効成分

血圧の上昇を招きやすい高血圧体質の第二としてあげられるのは、「血液ドロドロ体質」です。血液ドロドロ体質とは、血液中に悪玉(LDL)コレステロールや中性脂肪が過剰に増えて、動脈硬化や血栓(血液の塊)が生じやすい体質といえます。

健康診断で高悪玉コレステロールや高中性脂肪、メタボリックシンドロームを指摘されている人は、すでに血液ドロドロ体質に陥っており、血圧がいつ上昇してもおかしくない状態と考えて、注意すべきでしょう。ところで今、血液ドロドロ体質を改善に導くとして、がぜん注目を集めている二大食品があります。それは、「納豆」と「アマニ油」です。納豆が血液をサラサラにして

くれる特効食であることは、『わかさ』の読者のみなさんなら、よくご存じでしょう。

まず、納豆のネバネバの糸には、血栓を溶かして血液をサラサラに保つナットウキナーゼという酵素(化学反応を助ける物質)が含まれています。

また、納豆には、悪玉コレステロール減らしや中性脂肪減らしに卓効のある大豆たんぱくも豊富です。

さらに、女性ホルモンに似た働きで、悪玉コレステロールの増加や血圧の上昇を抑え、動脈硬化を防いでくれるイソフラボンも多く含まれています。

この納豆を毎日の食事で積極的に食べていけば、血液ドロドロ体質の改善に役立ち、血圧の上昇を抑える優れた効果も期待できます。

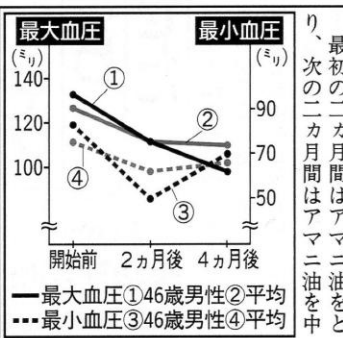
## 動脈硬化を防ぐ 脂肪酸が多いアマニ油

お茶の水女子大学名誉教授  
元昭和女子大学学長  
ふくばひろやす  
**福場博保**

納豆を食べるときに、その血液サラサラ効果を最大限に高める工夫として、ぜひみなさんに試してほしいのが、アマニ油を

## アマニ油でメタボが改善

私たちは、メタボリックシンドローム(以下、メタボ)に対するアマニ油の効果を調べるため、昨年十一月から六か月間の臨床試験を行いました。対象は、平均年齢が五十一歳の男女一〇名。食事内容や運動の種類・時間を指導し生活習慣のばらつきを少なくしたうえで、アマニ油の粒食品を一二粒(αリノレン酸二一mg)、毎日とつてもらいました。



最初の二か月間はアマニ油をとり、次の二か月間はアマニ油を中止して、開始前、二ヵ月後、四ヵ月後に医師の検査を行いました。その結果、血圧については、最大、最小ともに、全員に有意な低下が認められました。中でも、メタボの四十六歳の男性(ウエスト九三・五cm、中性脂肪値二〇一mg/dl、基準値は一五〇mg/dl未満)は、試験前には最大血圧が一二四mmHg(正常は一三〇mmHg未満)、最小血圧が八四mmHg(正常は八五mmHg未満)ありましたが、二ヵ月後にはウエストが八七cmに、中性脂肪値が八二mg/dlまで減り、最大血圧が一四mmHg、最小血圧が五〇mmHgに改善。

血圧が改善した理由には、αリノレン酸からEPA(エイコサペンタエン酸)を経て合成される血小板の凝集を防ぐプロスタサイクリン(生理活性物質)の影響が大きかったこと、さらに、内臓脂肪の減少により、脂肪細胞から分泌される高血圧を招く生理活性物質が減ったことが考えられます。



そのアマニ油が、近年の健康志向の高まりにより、再び脚光を浴びています。例えば、米国厚生省（HSS）は、増えすぎた悪玉コレステロールや中性脂肪を減らし、高い血圧を下げる機能性食品として、「ヘルシーピープル二〇〇〇」の中でアマニを推奨しています。

このようにアマニが注目されはじめた背景には、脂肪酸（油脂の構成成分）の問題が見逃せません。私たちが日常的にとっているナタネ油や大豆油、コーン油には、リノール酸という脂肪酸が多く含まれています。

実は、このリノール酸のとりすぎが、動脈硬化の進行や心臓

病の発生を招く重大原因として、問題視されているのです。そんなリノール酸のとりすぎの害を打ち消して、動脈硬化や心臓病を防ぐのに役立つ脂肪酸として摂取を推奨されているのが、アマニ油に多いα-リノレン酸という必須脂肪酸（体内で合成できない脂肪酸）です。実際にα-リノレン酸にはすでに、血管や血液を若返らせる数多くの作用が認められています（四ページの図参照）。

アマニ油には、現代人がぜひ補いたいα-リノレン酸が、五〇〜六〇%と極めて多く含まれています。現在では、日本でもアマニ油の研究が進み、最近も

昭和女子大学大学院の渡辺満利子教授らによって、メタボや高血圧に対するアマニ油の効果が、臨床試験で確認されたばかりです（右ページのコラム参照）。

α-リノレン酸の一日当たりの摂取目安量は約二グラムなので、小さじ一〜二杯のアマニ油を毎日補えばいいこととなります。ちなみに、アマニ油は、スーパーやデパートの食品売場、通信販売などで各種市販されているので、それを利用すればいいでしょう。

**納豆とアマニ油は理想の組み合わせ**

高血圧やドロドロ血液体質を

**●アマニ納豆の作り方（1人分）**

- ① 1人1パック（約50g）の納豆を用意する。小粒やひき割りを選び、賞味期限切れ間近に食べれば、納豆の血栓溶解酵素が多く補える。
- ② 納豆を50回以上かきまぜ、20分置く。
- ③ 納豆にアマニ油小さじ1〜2杯を入れ、しょうゆかタレを少々、好みでネギやカラシを加えてさらによくまぜる。
- ④ ご飯にかけても、そのまま食べてもいい。夕食時に食べれば、夜間や早朝に起こりやすい脳梗塞や心筋梗塞の予防になる。

改善させたい人は、栄養バランスのいい食事と適度な運動を心がけるとともに、納豆にアマニ油をかけた「アマニ納豆」を毎日食べればいいでしょう。一パック（約50g）の納豆に小さじ一〜二杯のアマニ油をかけるのが、適量と考えられます。

アマニ油をかけると、納豆にコクが加わっておいしくなるので、味の面からもおすすめです。

なお、アマニ納豆は、夕食時に食べるのが最適と考えられます。夕食でアマニ納豆を食べておけば、脳梗塞や心筋梗塞の多発時間である夜間や翌日の早朝に備えられるからです。

また、アマニ納豆を食べるときは、納豆の表面積が多い小粒やひき割りを選び、賞味期限切れ間近にとるのがいいでしょう。そのほうが、発酵によって生じるナットウキナーゼが多く補えて、さらに大きな効果が得られると考えられます。

納豆とアマニ油は、栄養学的に見ても、血液をサラサラに保ち動脈硬化を防ぐ理想の組み合わせといえるので、高血圧やドロドロ血液体質が心配な人はぜひお試しください。

# アマニ納豆を食べたら高い血圧が上も下も一挙に正常になり、血中脂肪も物忘れも減少

わかさ 医学研究班

七十歳を超えて血圧が上昇した

「七十の手習い」で、難しいパソコン操作を習得しました」

こう話すのは、神奈川県で販売会社の経理業務に従事する石川久恵さん（七十四歳）。長年、

経理畑で仕事をしてきた石川さんですが、三年ほど前にパソコンの会計ソフトを使う必要に迫られました。

ソロバンに自信があっても、パソコンに触れたこともなかった石川さんは、物忘れが多くなってきたこともあり、途方に暮

れてしまったとい

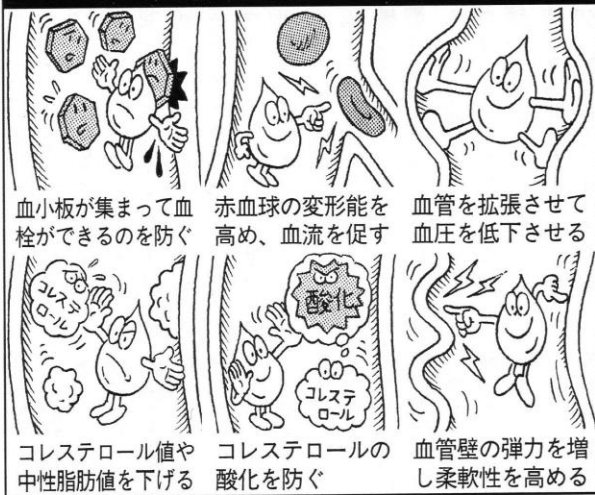
います。

「そんなとき、アマニ油を知人からすすめられたのです。くわしく話を聞いてみると、アマニ油には、動脈硬化や認知症（ボケ）を防ぐ効果も期待できるとい

うので試してみました」

というのも石川さんは、七十歳を超えて血圧が上昇し、血液

## アマニ油の血管・血液への働き



血小板が集まって血栓ができるのを防ぐ  
赤血球の変形能を高め、血流を促す  
血管を拡張させて血圧を低下させる  
コレステロール値や中性脂肪値を下げる  
コレステロールの酸化を防ぐ  
血管壁の弾力を増し柔軟性を高める

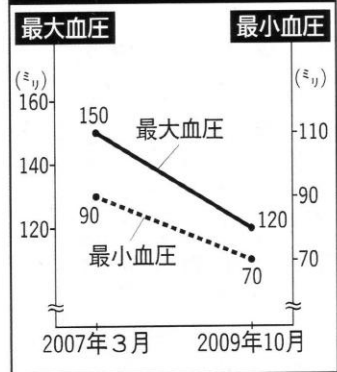
## 悪玉コレステロール値や中性脂肪値も下がった

検査の結果もよくなかったからです。最大血圧が一五〇ミリ（正常は一二〇ミリ未満）、最小血圧は九〇ミリ（正常は八五ミリ未満）ありました。悪玉（LDL）コレステロール値は一四三ミリ（基準値は一四〇ミリ未満）で、中性脂肪値は二〇九ミリ（基準値は一五〇ミリ未満）もあつたのです。

早速、アマニ油小さじ一杯をサラダにかけたり、ヨーグルトに入れたりして、朝晩二回とりだした石川さん。一番気に入つたのは、納豆にアマニ油をかけるアマニ納豆でした。

「納豆にも、血栓（血液の塊）を溶かす酵素（化学反応を助ける物質）が含まれているというので、一パツク（五〇グラム）の納豆にアマニ油を入れてみたらとてもおいしくなつて、すぐに食卓の定番になりました」

## 石川さんの血圧の推移



生涯現役で仕事をしたいという石川さんにとって、アマニ納豆は心強い味方になってくれたようです。

こうしてアマニ納豆を食べつづけた石川さんのパソコン技術は日ごとに上達し、ついに難しい会計ソフトを自在に操作できるまでになりました。

一方で血圧や悪玉コレステロール値も順調に下がり、昨年の健康診断では、最大血圧は一三〇ミリ、最小血圧は七〇ミリと正常になり、悪玉コレステロール値は一四三ミリ、中性脂肪値は一八二ミリと基準値まであとひと息まで下がりました。

「アマニ納豆のおかげでしょう。疲れがたまることなく、物忘れが減つて、記憶力も昔よりよくなつたのではないかと思います」

