

NUTRIENTS



〔レスベラトロールが多く含まれる食材〕

赤ワイン、ブドウの果実、ピーナツの皮、ココア

レスベラトロールは1939年北海道帝国大学の高岡道夫によりバイケイソウから発見され、レゾルシノールという構造を有していることが、その語源となっています。

レスベラトロールは植物が作り出すポリフェノールで、ヒトの体の中では作ることが出来ません。近年レスベラトロールは、「長寿遺伝子」と言われる「サーチュイン遺伝子」を活性化することがわかり、一躍注目されるようになりました。

フランス人は喫煙率が高く、高脂肪食を摂取しているにもかかわらず心臓病が少ない根拠として、赤ワインの摂取量が多いことがあげられています。赤ワインに使われるブドウの皮にはレスベラトロールが多く含まれています。

動物を用いた研究で、寿命延長作用、抗炎症作用、抗がん作用、認知症予防作用、放射線障害の抑制作用、血糖降下作用、脂肪の合成や蓄積に関わる酵素の抑制など多彩な効果があると報告されています。