

# 健康長寿生活をサポート!!

## 桑葉に含まれる栄養成分の紹介

### 食物繊維

→高血糖、高血圧、腸内環境、メタボ、便秘、  
コレステロール吸収

食物繊維は、腸内の有害物質の排出を促す働きがあります。また、食後の血糖値の上昇やコレステロールの吸収、血圧の上昇を抑える働きもあります。さらには、お腹の中でふくらみ満腹感が得やすいので食べ過ぎを防ぎ、排便を促してくれるので、メタボ対策や便秘解消策の効果も期待できます。

### ペクチン (可溶性・不溶性)

→高血糖、腸内環境、便秘

ペクチンには、水溶性のものと不溶性のものがあり、水溶性(可溶性)ペクチンは、血糖値の急激な上昇を防ぎ、コレステロールの吸収を抑制する作用があります。一方の不溶性ペクチンは、腸内の有害物質を吸着して排泄させる作用があります。

### カルシウム

→骨粗しょう症、歯周病、精神不安定、不眠、  
動脈硬化、高血圧

カルシウムは、骨や歯の形成・強化する働きがあり、骨粗しょう症や歯周病を防ぐほか、イライラや不眠を防ぎ、精神を安定させる働きもあります。さらには、動脈硬化や高血圧を予防する血行促進作用もあります。

### ポリフェノール

→動脈硬化、高脂血症、糖尿病、シミ、シワ、  
腸内環境

ポリフェノールは、強力な抗酸化作用により体内の過剰な活性酸素を除去する働きがあります。過剰な活性酸素は、動脈硬化や高脂血症、糖尿病といった生活習慣病やがん、さらにはシワやシミ、白内障などの原因にもなると言われています。

### 亜鉛

→新陳代謝、皮膚、毛髪、味覚、免疫

亜鉛は、皮膚や肝臓、腎臓などに存在し、皮膚や骨格の発育や新陳代謝を促進するミネラルです。さらに、爪や皮膚、毛髪の再生や傷の回復を促す作用や、味覚や臭覚を健全に保つ働きがあります。

### ビタミンC

→風邪、感染症、免疫

ビタミンCは、ウイルスや細菌に対する抵抗力を高め、風邪や感染症を予防するなどの働きがあります。

### βカロテン (ビタミンAに変換)

→強い抗酸化作用により、抗がん作用

ビタミンAに変換されるカロチノイド成分で、コンドロイチン硫酸をつくり、目の乾燥(ドライアイ)や肌の保水作用があります。

### カリウム

→筋力の低下、筋肉麻痺症、知覚低下

カリウムは、心臓機能・筋肉機能を調整する細胞内に在る陽イオンで、細胞外イオン(ナトリウム)と浸透圧を一定に保ちます。



このほかにも、たんぱく質、炭水化物、脂質の3大栄養素、ナトリウム、カロテンなどの多彩な栄養成分がバランスよく含まれ、まさに「天然のマルチ・サプリメント」と言えます。

