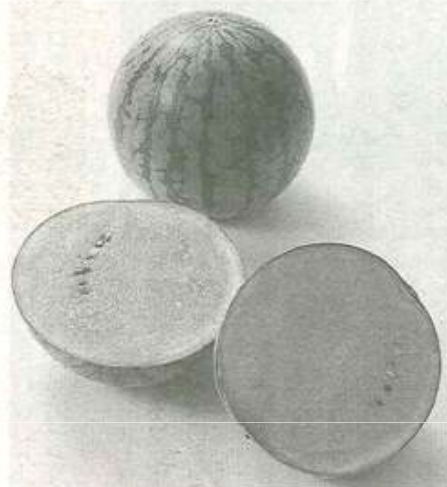


スイカ農家に朗報!? 話題の新素材 「シトルリン」ってなに?

熊本県産のブランドスイカ「ひとりじめ西瓜」



日本人が大好きなスイカ に隠された健康作用が

なみに、NOとシトルリンに、多くの企業が注目しているのかかりを明らかにしたアメリカのルイス・イクナロ博士は、1998年にノーベル生理学・医学賞を受賞している。そのほか、肝臓の細胞内にある尿素サイクルへの働きがある。尿素サイクルとは、体内で不要になったアミノ酸を処理する際に出るアンモニアをエンザイムQ10、Lカルチニン、α-リポ酸の3つが認可されているが、いずれもサプリメントや食品として発売され、ヒット商品となっている。体に必要な栄養は食品から摂取するのが一番だが、シトルリンの場合、1日の必要量(800mg)を摂るにはスイカなら7分の1個を食べなければならぬ。

折から、果物専門店新

体の中から美しく 「めぐりブーム」に拍車

つているが、スイカの消費量は減少傾向にある。ところが、昨年8月の食薬区分の改正(厚生省)を受け、このスイカ働きとしては、血管拡張作用がある。体内に吸収されたシトルリンには、含まれる成分「シトルリン」血管を拡張させる働きがある。酸化窒素(NO)の生成を高め血管を拡張する働きがあることが解明されている。血管を拡張し血流を改善すること、動脈硬化の予防、新陳代謝の活性化や冷え症、むくみの改善、男性「体のめぐり」機能の改善などさまざまな効果がある。このシトルリンの血流促進作用が期待できるといわれている。

夏の風物詩ともいえるスイカだが、実は、日本有数の生産地・熊本では早くも出荷のピークを迎えていて、店頭には並ぶ日も近い。しかし、核家族化が進む中で大きなスイカは敬遠され、代わって小玉スイカが主流とな

血流改善効 果に期待!

食品に含まれるシトルリン含有量

食品名	シトルリン量 (100gあたり)
スイカ	180mg
メロン	50mg
冬瓜	18mg
きゅうり	9.6mg
にがうり	16mg
ヘチマ	57mg
クコの実	34mg
にんにく	3.9mg