

信州「飯山産」アスパラガスの 驚きの凄さ

飯山産のアスパラガスの前評判

- 飯山産のアスパラガスは、豪雪地飯山の豊富な雪解け水が生むミネラルたっぷりの地下水をたっぷり吸い上げたみずみずしさが特徴です。また、昼夜の厳しい寒暖差が、甘く美味しいアスパラガスを育みます。
- 今回この前評判を専門機関で成分分析と官能検査を行い実証しました。

「旨さ」と「抗酸化パワー(老化予防力)」が実証されました

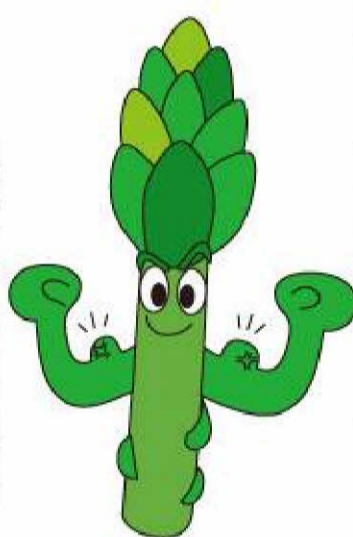
Q: アスパラガスの凄さって?



A: アスパラギン酸とグルタチオンが豊富。だからこんな働きがあります。

①「アスパラギン酸」で 元気はつらつ

アスパラガスに含まれるアスパラギン酸はアミノ酸の一種で、アスパラガスから発見されたことからこの名が付けられ、エネルギーを円滑に作り、スタミナを長続きさせる働きがあり、まさにスポーツマン御用達のアミノ酸です。ある研究では免疫力を高める作用もあるとされ、がん予防や治療への利用も期待されています。



②「グルタチオン」は 全身の老化を防ぐ

野菜に含まれるグルタチオンの量はアスパラガスがダントツに多いことが分かっています。グルタチオンは活性酸素の働きを抑えて有害な過酸化脂質の生成を抑えますが、それだけでなく、一度生成されてしまった過酸化脂質の害を減らす働きもあるとされ、がんや老化の予防に効果を発揮します。

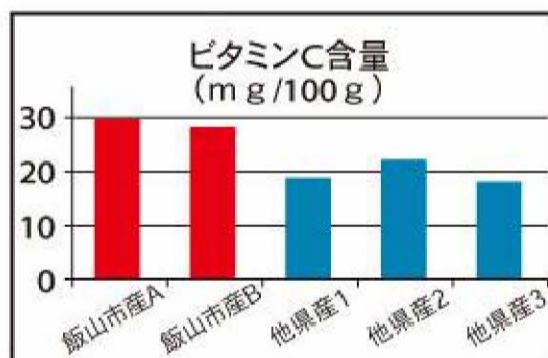


成分分析・官能検査で 他県産との比較から飯山産のアスパラガスの凄さが実証!

～ 飯山市の2検体と他県産の3検体を比較検証した結果から ～

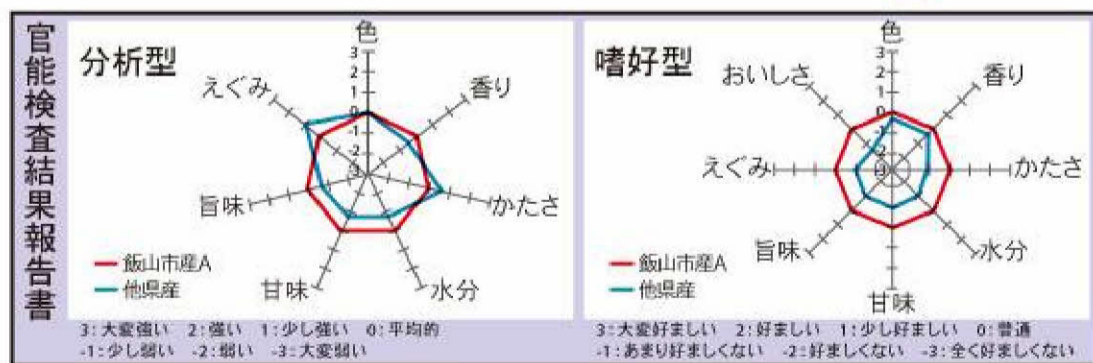
①飯山産アスパラはビタミンCが豊富で 抗酸化作用に優れています。

成分分析において、ビタミンC含量が1.2倍以上高い値です。ビタミンCは、皮膚や粘膜の健康維持を助け、また、抗酸化作用をもつことが知られている栄養素です。



②飯山産アスパラは食味において、 えぐみが少なく甘味があり、食べ易い。

官能試験(実際に食べて比較する試験)において、飯山市産2検体(A, B)は共通して甘味があると評価されており、今回比較した他県産3検体より好ましいとされる傾向にありました。



(分析機関: デザイナーフーズ株式会社)

■白澤卓二教授 プロフィール■ 白澤抗加齢医学研究所 所長 医学博士



- ◆1958年神奈川県生まれ。
- ◆1982年千葉大学医学部卒業後、呼吸器内科に入局。
- ◆1990年同大大学院医学研究科博士課程修了、医学博士。
- ◆東京都老人総合研究所病理部門研究員、同神経生理部門室長、分子老化研究グループリーダー、老化ゲノムバイオマーカー研究チームリーダーを経て2007年より2015年まで順天堂大学大学院医学研究科 加齢制御医学講座 教授。
- ◆専門は寿命制御遺伝子の分子遺伝学、アルツハイマー病の分子生物学、アスリートの遺伝子研究。
- ◆米国ミシガン大学医学部神経学客員教授、獨協医科大学医学部生理学(生体情報)講座 特任教授。
- ◆著書は『100歳までボケない101の方法』『老いに克つ』『免疫力をアップする、塩麹のおかげ』『100歳までボケない手指体操』『100歳までサビない生き方』『砂糖』をやめれば10歳若返る!』『ココナッツオイルでボケずに健康!』など200冊を超える。

アスパラガスに含まれる「グルタチオン」は、老化予防のエース



アスパラガスには、老化予防のエースのグルタチオンがいっぱい



アスパラガスの調理のポイント

- アスパラガスのグルタチオンの特徴は、厚い細胞壁に守られているため、調理の仕方に工夫が必要である。アスパラガスから効果的にグルタチオンを摂るには、熱で細胞膜を軟らかくする。**ただし茹でるともったいない!**グルタチオンは、水に溶けやすいのと熱に弱いという特性を持っている。従ってあまり長時間茹でたりすると壊れてしまう。水の中に溶け出してしまふ。
- よって、丸ごと1本のアスパラガスに少量の水をかけて**ラップし電子レンジで短時間加熱**するのがよい。アスパラガス1本に対して700Wで15~20秒。電子レンジを使う理由は、短時間で加熱でき、水を使わなくて済むのでグルタチオンが外に出なくて済む。

あすあめ Cooking

アスパラガスの赤ワイン蒸し

○材料1人分 アスパラ 1本
豚ヒレ肉薄切り(またはベーコン) 1枚
赤ワイン 小さじ2

○作り方 ①アスパラに豚ヒレ肉を巻き赤ワインを振りかける。
②ラップをして700Wの電子レンジで50~60秒加熱する。
(2本以上の場合はアスパラの本数×50秒加熱)



調理:
旬菜料理はたの

○効果 グルタチオンの働きで細胞内の活性酸素がなくなったり、老化の原因である過酸化脂質生成が抑えられる。



ガン予防効果・美肌効果・肝機能向上効果など
全身の老化を防ぐエース!

相乗効果が期待できる ワンポイントアドバイス

- アスパラガスの老化予防効果をより高めるには、**赤ワインと一緒に**摂るとよい。抗酸化成分は種類の違うものを複数合わせると効果が高くなる。赤ワインのポリフェノールも抗酸化成分だから、**相乗効果で抗酸化力が期待**できる。

