

向春草 Q&A

シマアザミの葉っぱを 100%原料にした健康食品「向春草（シマアザミ）」をご飲用されている方々から幾つかご質問を頂いています。

ニュースレター第4報は、その代表的なご質問について Q&A を作成しました。

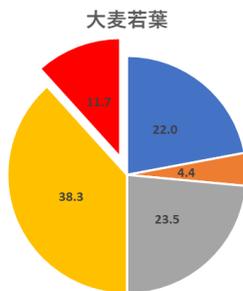
Q1 向春草（シマアザミ）にはどんな体にいい成分が含まれているの？

向春草（シマアザミ）はミネラルが豊富な石灰岩土壌に生育しているため、他の青汁原料粉末の2倍近いミネラル（灰分）が含まれています。

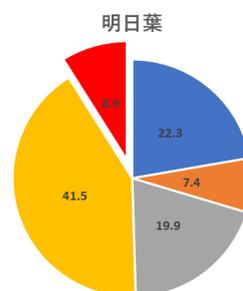
■たんぱく質 ■脂質 ■糖質 ■食物繊維 ■灰分



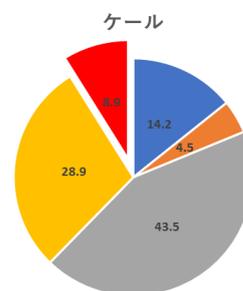
2019年日本食品分析センター調べ



<https://www.kamamesi.com/SHOP/>

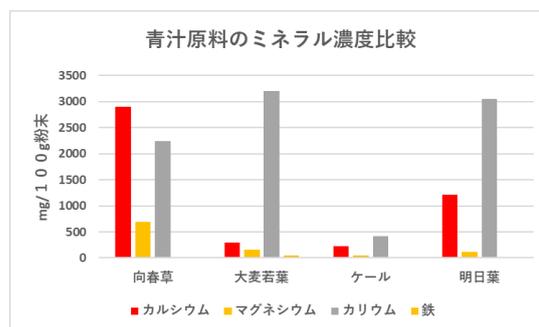


<https://www.benriyasai.jp/SHOP/IPAS005-B.html>
日本食品分析センター調べ



<https://fooddb.mext.go.jp/>
食品成分データベース

向春草（シマアザミ）は、とりわけ日本人に最も不足しがちなカルシウム、また男性の大腸ガンリスクとの相関が指摘されているマグネシウムをたくさん含んでいます。

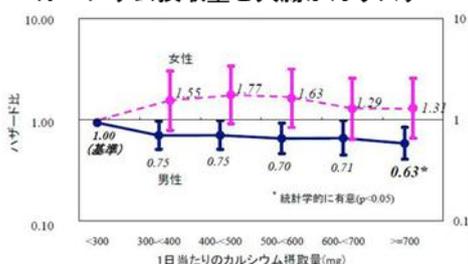


カルシウムとマグネシウムについては、摂取量が高いほど大腸ガンリスクが低くなる、あるいは低くなる傾向があることが、**全国約10万人の被験者について10年以上長期にわた**

って疾病の発症と食生活との関連を追及した「多目的コホートに基づくがん予防など健康の維持・増進に役立つエビデンスの構築に関する研究」

(<https://epi.ncc.go.jp/jphc/>、全国 11 保健所と国立がん研究センター、国立循環器病研究センター、大学、研究機関、医療機関などとの共同研究) で明らかにされています。

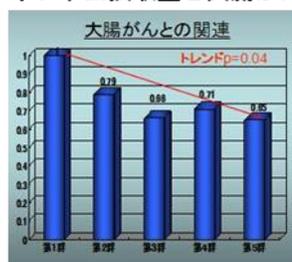
カルシウム摂取量と大腸がんリスク



カルシウムを多く摂取する男性で大腸がんのリスクが低下

(<https://epi.ncc.go.jp/jphc/outcome/337.html>)

マグネシウム摂取量と大腸がんリスク



男性では、マグネシウム摂取量が高いほど大腸がんリスクは、低くなる傾向

(<https://epi.ncc.go.jp/jphc/outcome/385.html>)

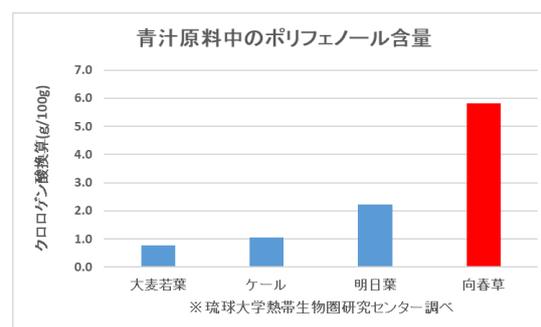
ちなみに、2019年の部位別がん罹患率の2位は男性も女性も大腸です

(https://www.jcancer.jp/about_cancer_and_knowledge/%E3%81%8C%E3%82%93%E3%81%AE%E9%83%A8%E4%BD%8D%E5%88%A5%E7%B5%B1%E8%A8%88)

Q2 ポリフェノールはお肌にいいの？

ポリフェノールには強い抗酸化作用があります。肌は紫外線等にさらされる機会が多く、活性酸素などの有害物質が作られやすい環境にあります。ポリフェノールは抗酸化作用によりこのような毒性物質の作用を打消し、美しい肌を保つ効果があります。

向春草（シマアザミ）のポリフェノール含量は他の青汁原料の2-6倍もあり、格段に高い抗酸化効果が期待できます。

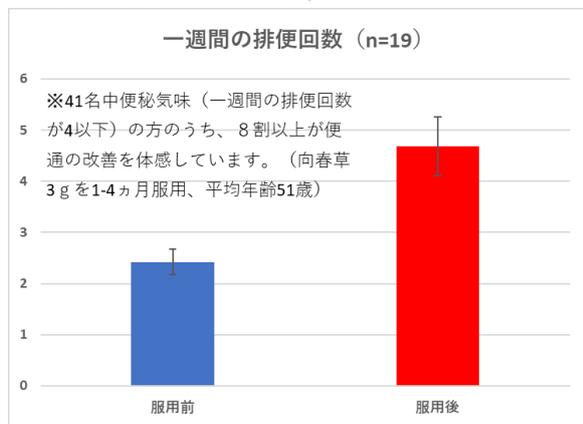


また、向春草（シマアザミ）に多量に含まれるポリフェノールであるペクトリナリンには美白（チロシナーゼ阻害）作用があることも報告されています。(Lee, S., Biochem. Biophys. Res. Commun. 493, 765-772 (2017)).

Q3 繊維成分の多い向春草（シマアザミ）はお通じにいいの？

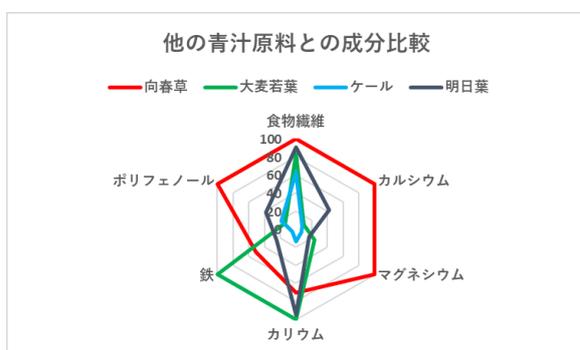
食物繊維は便秘や脂質代謝改善に効果があり、向春草（シマアザミ）

の使用者に対するアンケート結果から、体感として便通改善の声が多く寄せられています。



Q3 向春草（シマアザミ）はどのような人が飲めばいいの？

向春草（シマアザミ）は奄美地方で、乳房炎、乳房腫、強壯、解毒、頭痛、膀胱炎、腎臓病等に民間薬として利用されてきました。他の青汁原料粉末に比べて食物繊維、ミネラル、ポリフェノールをバランスよく豊富に含んでおります。**すっきりいきいき**と活力のある生活を送りたい方、日頃の健康管理に気を遣っている方にお勧めです。



※レーダー図のデータ引用先は下記のとおり：大麦若葉ミネラル

(https://www.kanpo-yamamoto.com/shop/omugi_wakaba02.php)

ケールビタミン

(<https://lohaco.yahoo.co.jp/store/h-lohaco/item/8940816/>)

明日葉ミネラル

(<https://www.benriyasai.jp/SHOP/IPASO05-B.html>)

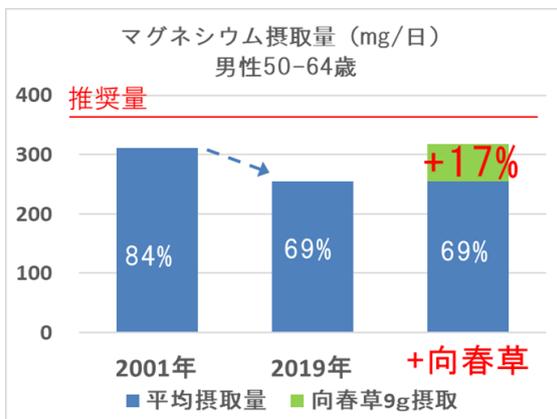
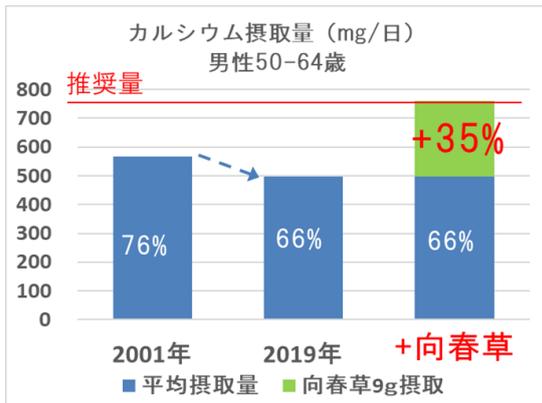
明日葉ビタミン

(<https://www.benriyasai.jp/SHOP/IPASO.html>) 以外のデータは上記 Q1 の URL より引用。

Q4 飲む以前と全く変わりません。飲み続けるかどうか、どこがポイントですか？

向春草（シマアザミ）は薬ではありませんので急激な体調の変化はありませんが、継続することで不足しがちな繊維、カルシウムとマグネシウムを補強し、日々の健康をサポートするのに役立ちます。

厚生労働省は健康維持に必要な日本人の栄養成分の摂取基準を5年に一度改訂して公表しています（このうち推奨量とは対象年齢の97-98%が充足する量）。カルシウムとマグネシウムの摂取量は2001年以降必要な量の10%以上も減ってきており、健康維持には気を付ける必要がある栄養成分です。



※2019年のカルシウム マグネシウムの平均摂取量は令和元年国民健康・栄養調査の結果の概要、推奨摂取量は2020年版栄養摂取基準から引用。

Q5 健康食品なので、いつまでも飲んでも大丈夫ですか？

向春草（シマアザミ）は奄美地方では煮つけ等お正月料理として長年利用きた野草のひとつです。向春草（シマアザミ）は無農薬で栽培された天然素材100%の粉末ですので、安心してお召し上がりいただけます。

Q6 向春草（シマアザミ）の一番の特徴はなんですか？

向春草（シマアザミ）は他の青汁原料粉末に比べて食物繊維、ミネラル、ポリフェノールをバランスよく豊富に含むことを特徴とするスーパーベジタブルですが、特殊な成分として脂質低下作用のあるものも含まれていることが国際学術論文（1-3）として報告されています。また、その機能については特許としても日本とアメリカで査定されております。

論文 1

Inafuku et al. *Lipids in Health and Disease* 2013, 12:124

<http://www.lipidworld.com/content/12/1/124>

論文 2

Inafuku et al. *Phytomedicine* 2016, 23:509-516.

論文 3

Hossin et al. *Molecules* 2021, 26, 1531.

<https://doi.org/10.3390/molecules26061531>

特許：特許第 6638161 号

登録日：令和 2 年 1 月 7 日

発明の名称：脂肪蓄積抑制用飲食品組成物、脂肪肝の予防剤または治療用飲食品組成物及び脂肪酸合成抑制用飲食信組生物

Patent No. : US 10653740 B2

Date of Patent: May 19, 2020

Title of invention: Method for
treating fatty liver

(担当 : 琉球大学名誉教授 屋 宏典)