

ナチュラリープラス 健康まなび通信



ナナちゃん

～ 🔍 ルテインってどんな成分？ ～

■ ルテインってどんな成分？

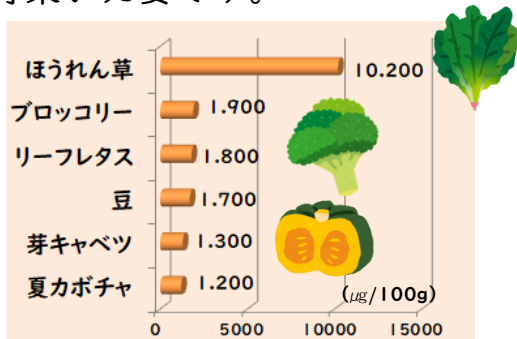
ルテインは、ほうれん草やブロッコリーなどの緑黄色野菜に含まれている、オレンジ色の色素成分です。ヒトの体内にも存在しています。

■ ルテインは身体のどこに存在するのですか

目の黄斑部や皮膚、乳房組織、子宮頸部、脳内に存在すると言われています。

■ ルテインはどのような野菜に含まれていますか？

ほうれん草や、ブロッコリー、かぼちゃやとうもろこしなどの野菜に含まれています。一日あたり6mgを摂取するには、生ほうれん草58g以上を食べなければなりません。これはサラダボール2杯以上のほうれん草に相当します。ブロッコリーやサラダ菜などにも含まれますが量は少ないので十分に取ろうと思うとかなりの量の野菜が必要です。



図：ルテイン(Lutein)を多く含む野菜のルテイン(Lutein)含有量
 ※資料：ルテイン情報局 ルテインとは？



他にも、とうもろこし、にんじん、トマトなどにも含まれています。

■ ルテインは体内ではつくれないのですか

ルテインはヒトの体内では合成できない栄養素です。加齢や生活習慣・環境によって体内のルテインは消費されていくので、日々の食事を通じて継続的にルテインを摂取することが大切です。

■ 食事から摂取されたルテインの日本人の平均はどのくらいでしょう？

2014年に行われた55名の日本人の健常者を対象にした研究によると、食事から摂取されたルテインの量は、0.002mg～7.82mgで、平均値が1.52mgととても少ないという結果が出ました。食事のみでルテインを摂取することは難しいようです。



ほうれん草 パウンド ケーキ

ルテインを補えるレシピをご紹介します。

- 【材料】(パウンド型1本分)
 ・ほうれん草(生)…3株
 生で120g ゆでて80gくらい
 ・牛乳…50cc
 ・ホットケーキミックス…200g
 ・バター…80g
 ・グラニュー糖…50g
 ・卵…2個

ぜひ作って
 みてください♪



【作り方】

- ①ほうれん草はレンジで加熱もしくは茹でて絞り、牛乳と一緒にミキサーかすり鉢でペースト状にする。
 - ②室温に戻したバターにグラニュー糖を加え、クリーム状になるまで混ぜる。溶き卵を少しずつ加え混ぜる。
 - ③②に①を加え、混ぜたらホットケーキミックスを入れ、ゴムヘラでさっくり混ぜる
- 型に流して180度で35~45分。
 串で刺して何も付いてこなければ出来上がり☆

※ホットケーキミックスの代わりに薄力粉120gとベーキングパウダー小さじ2を合わせてふるい、砂糖を20gほど足してもできます。

※下準備:バターは室温に戻してやわらかくしておく。型にオーブン用シートを敷いておく。オーブンは170度に予熱しておく。



ルテインをしばらく意識して摂っていましたが、その後食べる回数が少なくなりましたがいいたですか？

私たちのからだではルテインを消費しますが、からだの中でルテインを作り出すことができません。体内のルテイン量を維持するには、食事から、特に緑黄色野菜を補給し、体内にルテインを補給することが必要です。



ルテインは生野菜で摂ったほうがよいでしょうか？それとも調理すべきでしょうか？

調理した野菜のほうが吸収効率がよいでしょう。また、調理油やバターなどの脂分と共に調理すると身体への吸収が高まります。



■健康まなび通信「1日の野菜足りていますか?」「ファイトケミカルについて」も併せてご覧ください。

※参考資料:「ルテインをプラス、眼にプラス。」ケミンインダストリー社、ルテイン情報局

製品に関してご不明な点は製品相談室をご利用ください。

製品相談室  0120-936-329

平日10時~17時(土・日・祝日休み)



株式会社ナチュラルプラス 〒106-6035 東京都港区六本木1-6-1 泉ガーデンタワー35階

TEL 0120-989-329 FAX 03-6679-2494 <http://www.naturally-plus.com>