
カルシウム

青汁の原料ケールに含まれるCaの体内吸収について

キューサイが日本食品科学工学会で発表

青汁製造・販売のキューサイ株式会社(本社：福岡市中央区、社長：藤野 孝)は、9月10日宮城県仙台市で開かれた「日本食品科学工学会 第58回大会」において、ケール粉末青汁は有用なCa摂取源のひとつとして期待できる、と発表しました。

- ・ 学会名：社団法人 日本食品科学工学会 第58回大会
(<http://www.jsfst.or.jp/taikai/2011/58taikai.html>)
- ・ 会 場：東北大学 川内北キャンパス
(宮城県仙台市青葉区川内4-1)
- ・ 発表日：2011年9月10日(土)
- ・ 演 題：「ケールに含まれるCaの体内吸収について」

【研究の背景】

厚生労働省の「平成21年国民健康・栄養調査結果の概要」と「日本人食事摂取基準2010年版」によると、ほぼすべての年代において1日のCa摂取量はその推奨量を満たしていません。特に閉経後の女性はCa摂取不足が深刻で、女性ホルモンが急激に低下するために、骨量が急激に減り、骨粗しょう症になりやすいといわれています。骨粗しょう症を防ぐため、積極的なCa摂取が必要とされています。

【研究の目的】

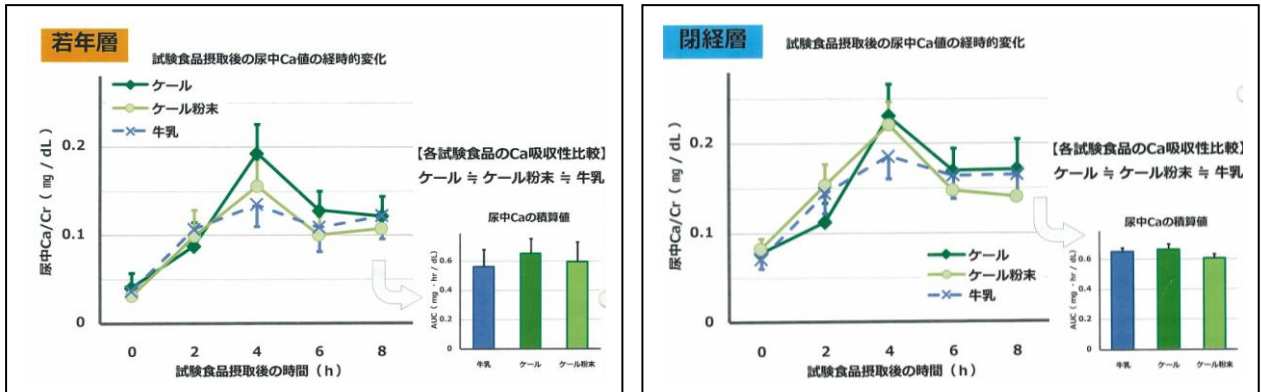
青汁の原料であるアブラナ科の緑黄色野菜ケールは、Caの吸収性がすぐれている野菜のひとつです。そこで、ケールを野菜として摂取する場合とケールを粉末加工して摂取する場合で、Caの吸収性に違いがあるか検討しました。

【研究の方法】

20歳以上40歳未満の女性(若年層)8名および最終月経から1年以上経過した70歳未満の女性(閉経層)9名の計17名を対象に実施。被験者にCaを400mg含む、①ゆでたケール葉、②ケールを粉末加工したケール粉末青汁、③牛乳のそれぞれを摂取していただき、摂取後8時間まで2時間毎採尿、尿中Ca量から3つの試験食におけるCaの体内吸収について検討しました。

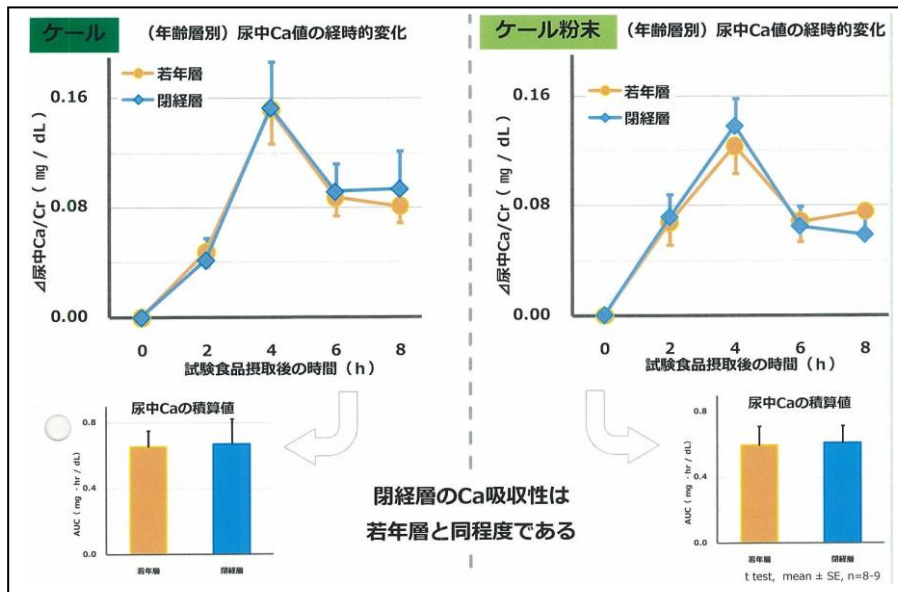
【研究の結果】

試験食品による Ca 吸収性の違い



その結果、牛乳、ケール粉末青汁(上記グラフ「ケール粉末」)はゆでたケール葉(同「ケール」)より早く吸収される傾向があり、ゆでたケール葉およびケール粉末青汁とも牛乳と同程度のCa量が吸収される傾向がみられました。

年齢層による Ca 吸収性の違い



また一般的に、加齢によりCaの吸収性は低下するといわれていますが、今回の試験では閉経層も若年層と同程度のCaの吸収が確認できました。

【研究のまとめ】

今回の研究で、ケール粉末青汁のCa吸収性はケールを野菜として摂取した場合と同程度であること、および閉経層も若年層と同程度のCa吸収性であることが示唆されました。

よって、ケール粉末青汁は有用なCa摂取源のひとつとして期待できることが、考えられます。