

今週の健康大裁判!

これは耳より

新世紀HEALTHY & BEAUTY
今週のテーマ
メタボリック症候群

好評連載
第356回



体の半分以上を占める水をいものに替えて、元気に過ごしたい。

アルカリ温泉水を飲んで メタボが改善された!?

食事療法が苦手でもできる高血糖・高血圧・脂質異常対策

「飲み水を替えるだけでOK」。いま、こんなメタボ対策が人気を呼んでいる。

メタボリック症候群とは内臓脂肪面積が100cm²以上で、高血糖、高血圧、脂質異常のいずれか2つ以上を併発した状態。一つ一つの症状は軽くても、合併することで恐ろしい疾患に発展してしまう可能性が強まってくる。なかでも脂質異常がもたらす高脂血症は、あの

動していくことを考慮し、長い期間の高血糖マーカーとして重要とされる糖化ヘモグロビン(HbA1c)を測定しました。その結果、水道水を飲ませた糖尿病マウスは約8%であるのに対し、アルカリ温泉水は6.5%と低い値となり、明らかに高血糖が抑制されていることが示されました。

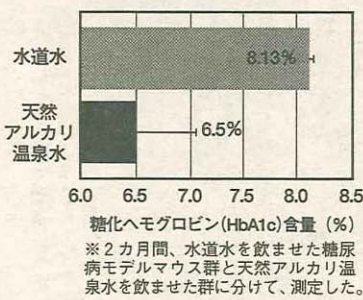
そのメカニズムの詳細はまだ研究中だが、地中でろ過された温泉水には、たくさんの種類の微量ミネラルがバランスよく含まれているため、これらがなんらかの作用をもたらしっていると考えられている。また、水の粒子が細かく浸透力が高いため、油脂を乳化させる働きが認められる。さらに、効率よく温泉成分を体内に供給、老廃物の排出や、血液をサラサラにするこ

つらい痛風とも因果関係があるというから、特に注意したい。

食事療法を心がけたいが、かなりの努力と根気が必要なのは、ご承知のとおり。そこで注目が集まっているのが、アルカリ性の飲む温泉水だ。肉類や加工食品などが多く、酸性に偏りがちな現代人の食生活を改善するとともに、メタボがもたらす弊害からも脱出できるといえる。

温泉水の力について研究を行っている鹿児島大学教授の藤井信先生にお話をうかがってみた。「私たちが行ったマウス実験で、2型糖尿病マウスに水道水とアルカリ温泉水を飲ませたところ、アルカリ温泉水を飲ませたグループのみ血糖値を下げる働きが認められました。さらに血糖値は日々変

血中糖化ヘモグロビンの変化の比較



り温泉水を飲むことで、その危機から脱出できた」と語る。「わずか3カ月ほどで糖化ヘモグロビンが9(重度)から7(中等度)に改善されたんです。しかも毎日2ℓ飲んでいきますよ。体調もラクになり助かりました」

にも影響しているようだ。寿司店を経営している菅本博夫さん(61歳)は、10年来の悩みの種だった痛風から解放された。

「いろいろな水を試しましたが、私にはアルカリ温泉水が合っていました。飲むようになってから尿酸値が8.3から5.5に低下したんです。中性脂肪値は179から96に減少し、血圧も正常値に戻りました。医者も驚いていましたよ。いまでは痛風や高血圧の薬も飲んでいません。美味しいし、健康にもいいのでお店のシャリ、だしなどすべてのもにに使っています」

このアルカリ温泉水は、鹿児島県垂水市で採水されている。桜島の火山灰がつくった独特のシラス台地と地層が長い年月を通して育んできたものだ。pHは9.9(水道水

アルカリ温泉水が高血糖を抑制

血糖値の平均的な高さのマーカーとして、糖化ヘモグロビンが広く用いられています。血液中の赤血球にはタンパク質成分であるヘモグロビンが含まれていますが、これとブドウ糖が反応して糖化現象が起こり、糖化ヘモグロビンの割合が上昇するためです。マウスの実験から、アルカリ温泉水には高血糖を抑制する働きがあると考えられます。



藤井 信 先生
九州大学農学部卒。農学博士。現在、鹿児島大学農学部生物資源化学科食品機能学講座教授。

はpH7前後の中性)と、世界でも最高クラスのアルカリ度を誇る(20994・32・7139 エスオーシー株式会社にて取り扱い)。硬度は2以下で、そのまろやかな美味しさも評判だ。

「飲み水としてはもちろんのこと、料理やごはんも本来の味が生きて美味しくなるんです。主人や子供たちが喜ぶので、お取り寄せしています」

と語るのは一木俊江さん(66歳)。暑い夏には、十分な水分補給が不可欠。それと同時にメタボを改善して、健康をも取り戻す。さらにお料理の腕前まで評価されちゃう。これなら、一石二鳥にも三鳥にもなりそう。

天然アルカリ温泉水



温泉水99
2ℓ×12本/3,780円
(税・送料込み)