

研究者インタビュー

岐阜大学 応用生物科学部
早川享志 教授



2019 No.4

Q1

「第6の栄養素」という言葉を最近、よく聞くのですが、教えてください。

A1

第6の栄養素と言われるようになってきたのは食物繊維ですね。人にとっては食物繊維は難消化性成分ですが、腸内の腸内細菌が嫌気発酵することでガス成分(メタン、二酸化炭素、水素)や身体に有用な短鎖脂肪酸などを産生します。食物繊維を摂取することによる食後血糖値の急激な上昇の抑制作用、コレステロールの吸収抑制作用、腸内環境の改善作用が報告されています。また、食物繊維の発酵からできる水素の抗酸化作用が注目されています。

Q2

脂っこい食事を取り過ぎた時に、少しでも身体に良い事はできないでしょうか？

A2

脂っこい食事ばかりを取り過ぎることは、避けた方がいいですね。ストレスで生成する活性酸素は、脂質を過酸化脂質に変化させ、連鎖的に体内の酸化反応を進行させてしまいます。特に脂っこい食事を好む方は、抗酸化作用を持つ水素を含んだアルカリオン水を飲むことが良いかもしれません。ラットに高脂質含量の餌を与えた場合に、アルカリオン水を飲用する事で生体内脂質の過酸化物を抑制できるという事を報告しています。