

■香りとしての効果

食欲を増進する



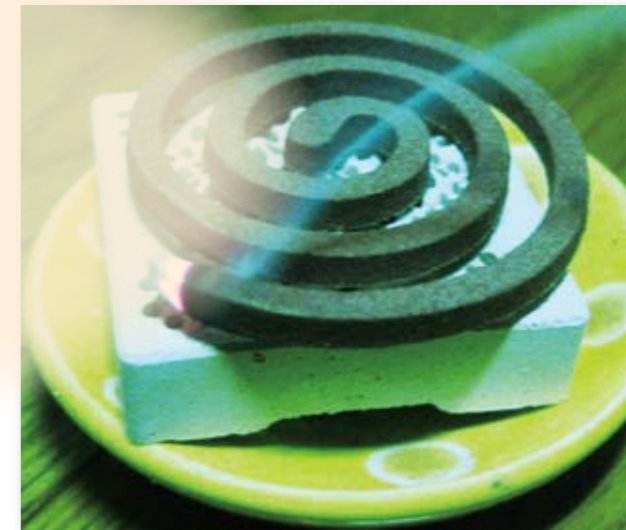
■胡麻のアロマセラピー的な香りの健康効果

—その血小板凝集抑制効果—

香りとしての効果は食欲を増進するほか、胡麻フレーバーに含まれるピラジン化合物の血小板凝集抑制効果が確認されています。

香気成分である2, 3, 5,-トリメチルピラジンや2-エチルピラジンなどが脳梗塞などの再発防止に抗血小板薬としても使用されているアスピリンに匹敵するほどの抑制効果が報告されています。

文献：Fukuda Y, Takei Y, Namiki K, Koizumi Y. in 'Bioactive Compounds in Foods Effects of Processing and Storage' Editor Tung-Ching Leeung-Ching Lee,. ACS Symp Ser 816.92-96



胡麻を俯瞰してみる

～味、栄養、機能、香り、化粧品としても～



■種実類・調味料としての胡麻

いり胡麻、すり胡麻・ペーストとしてあらゆる食品との組み合わせが可能。独特の香ばしさに味覚をアップ。

引用文献：「ゴマその科学と機能性」(丸善プラネット)

アーユルヴェーダ（インド伝統医学）では、基本理論として3つのエネルギー、風（ヴァータ）、火（ピッタ）、水（カッパ）のバランスの調和により健康が維持されるとされている。ゴマ油等を経口でも外用、マッサージにも利用する“オイル治療文化”が特徴としてある。

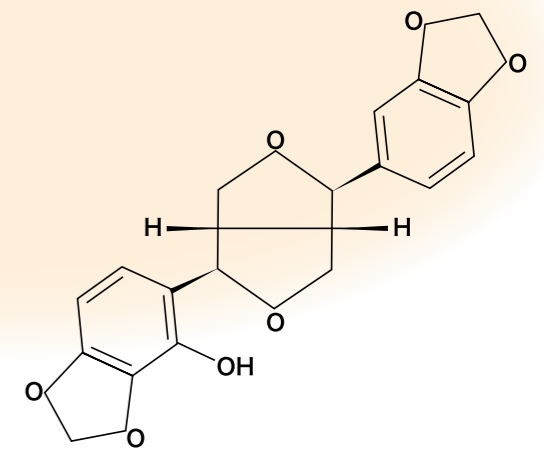
■マッサージオイルとしての胡麻油の利用

アーユルヴェーダの健康増進法であるパンチャカルマ（5つの治療法）では、体質や状態に応じ薬用胡麻油がオイルマッサージや浣腸、点鼻法などに使用されている。これらの薬用胡麻油は、約400種類以上もある。●チャラカ・サンヒターには、「胡麻は潤性・熱性で甘味、苦味、渋味、辛味を備え、皮膚によく、毛髪によく、力を与え、ヴァータを押さえ、カッパとピッタを増大させる」とある（第1巻第27章30）

「胡麻油はヴァータを減し、カバを増大させず、体力を増大させ、皮膚によく温性であり、四肢を堅固にし、子宮を浄化する（第1巻13章15）とある。アーユルヴェーダでは胡麻油は、ヴァータ（風のエネルギー）をバランスさせる効果がある→神経痛、腰痛、神経疾患等 ピッタ（火のエネルギー）を増大する副作用→皮膚疾患、炎症性疾患 ※使用方法に注意が必要

■胡麻リグナンの健康効果（第3次機能）

- ・アンチエイジング
- ・動脈硬化の予防
- ・アレルギーの改善
- ・血栓予防
- ・血中のコレステロールの改善
- ・自律神経機能の改善
- ・アルコール代謝改善（二日酔い予防）
- ・高血圧の改善



■油脂としての胡麻

胡麻の油脂を構成する脂肪酸（約50～60%含有）は、おもに不飽和脂肪酸であるリノール酸とオレイン酸で占められている（オレイン酸（ $\omega 9$ ）とリノール酸（ $\omega 6$ ）が1：1）。

リノール酸は人間にとって必須脂肪酸の一つで、体内では合成されず、食品から摂取しなければならないもの。それは細胞膜の構成成分として、また血液中のコレステロールの輸送と代謝に関するリポタンパク質の構成成分として重要な成分であり、適正な量を食品から摂取することが必要。

一方のオレイン酸は必須脂肪酸ではないのですが、悪玉コレステロールであるLDLを抑え、善玉コレステロールであるHDLを高める作用があることがわかり、改めて注目されています。

