

ケルセチンは松葉からも摂れる



マツ (*Pinus*)



乾燥



細断



粉末化



または

<作成: stnv基礎医学研究室>

下表は、ケルセチン含有率の高いものから順に並べたものである。タマネギの皮は析外れに含有率が高いが、業者でない限りタマネギの皮を多量を得ることが難しい。次に、チャ葉におけるケルセチン含有率が高いが、比較的高い金額で購入することになる。それに対して松葉やドクダミは、多くの場合はタダで多量を得ることが可能であり、コストパフォーマンス抜群である。

粉末化のメリットは、加工中に精油成分の多くが揮発していくため、マツ独特の香りが薄くなる。

【ケルセチン(ケルセチン)について】

ケルセチンは、配糖体の形であっても、体内に入った時に糖分子が外れ、ケルセチンとして下記のような効果を発揮する。

抗がん(がん細胞の細胞周期停止、がん細胞内のオートファジー誘導、アポトーシスの誘導、転移の抑制、血管新生の阻害、NK細胞の賦活)

抗循環器疾患(血管の保護、毛細血管や血管内皮の強化、血圧の正常化、動脈硬化の予防、心筋梗塞の予防、血管弛緩、腎機能の改善)

抗老化(老化細胞除去、AMPの活性化、NAD合成酵素の賦活、抗酸化、肌の保湿、弾力性向上、認知機能の維持)

その他(脂肪分解促進、抗肥満、抗炎症、抗ウイルス、肝障害の改善、水晶体の硬化防止、亜鉛トランスポーターの賦活など)

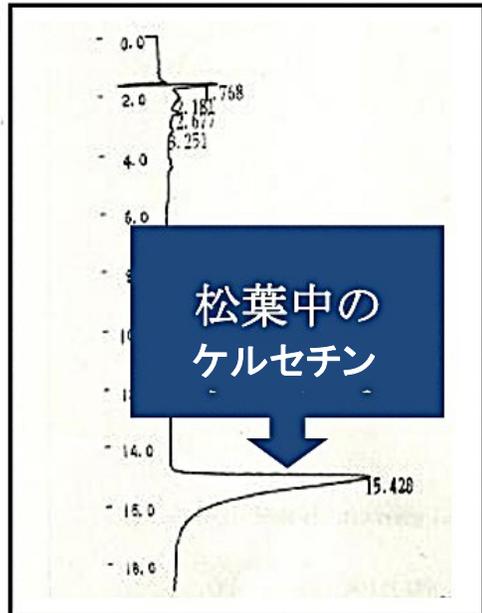
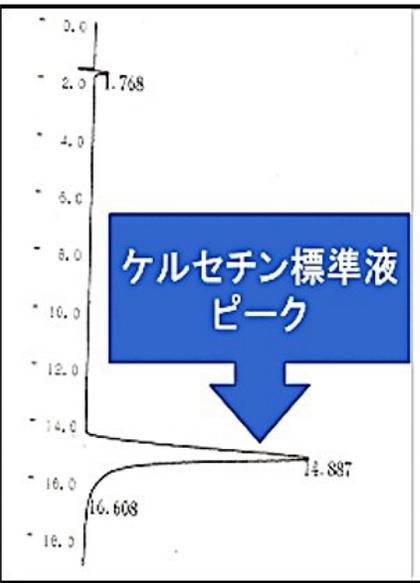
【その他、松葉に含まれる特有成分】

α-ピネン(モノテルペン; 精油成分)、その他のテルペン類

効能としては、リラクゼーション、ストレス軽減、記憶力などの脳力の向上、血行促進など

松葉にケルセチンを発見 ; その多くは配糖体になっているため、加水分解することによってフリーのケルセチンとして同定できた

【出典: 静岡県立静岡農業高等学校 (指導: 櫻井正剛 教諭)】



ケルセチン含有量(mg/100g、またはmg/100ml)

タマネギの皮	1200~1500
チャ葉(乾燥した茶葉)	80~560
松葉	50
タマネギ(可食部)	10~50
ドクダミ(乾燥粉末)	26
アスパラガス	10~40
サニーレタス	5~30
緑茶(入れたお茶100ml中)	2~14
ピーマン	10
ジャガイモ	4~5
ミントマト	3~4
リンゴ	4~6
ハウレンソウ	4~5

松葉100g中には、約50mgのケルセチンが含まれる