

あの食品 あの成分

エラグ酸の栄養学

今月の特集 / エラグ酸

エラグ酸

とは

エラグ酸

のはたらき

エラグ酸は、イチゴやザクロ、ナッツ類などに含まれているポリフェノールの一種です。強い抗酸化作用を持ち、炎症を抑える効果や、メラニンを作り出す酵素チロシナーゼの働きを抑える作用などがあるといわれています。

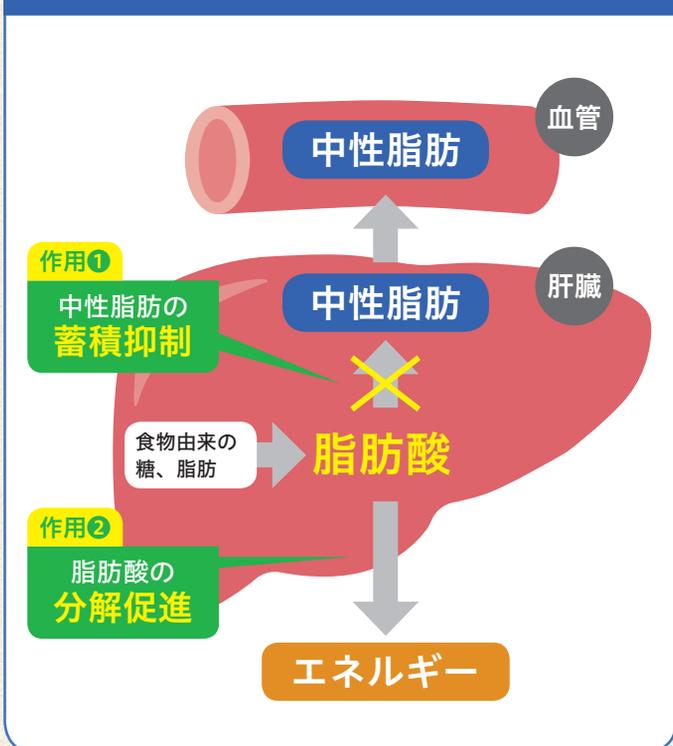
エラグ酸という名称は、1831年にフランスの化学者であるアンリ・ブラコンノーが虫こぶ[※]から発見したことで、虫こぶのフランス語galieを逆さまから読んだellagic acid＝エラグ酸と名付



▲ アフリカマンゴノキ
アフリカやインドに自生するニガキ科の高木の種子。エラグ酸が豊富に含まれる。

けられました。エラグ酸は1996年に厚生労働省に医薬部外品として認可され、日本では薬用化粧品の美白成分として使用されています。さらに2003年にはエラグ酸の食品についての安全性が確認され、厚生労働省より食品添加物として利用されるようになりました。
※植物が寄生虫に寄生され、異常な発達をし、コブ状の葉や茎が形成された状態のこと。

中性脂肪低下のしくみ



エラグ酸のはたらきの一つに、血中中性脂肪の低下作用があります。食事で摂った脂肪は小腸で吸収されたのち、肝臓で脂肪酸に分解されエネルギーに利用されるか、中性脂肪に合成されて血液の中に送られます。エラグ酸は

このとき、①脂肪酸から中性脂肪がつくられるのを抑え、②肝臓での脂肪酸の分解を促進してエネルギー消費を高めることで、血液中の中性脂肪量の低下を助けると考えられています。