

ザクロの効果

ザクロには、ビタミンB₁、ビタミンB₂、ビタミンC、ナイアシン、カリウム、タンニン、アントシアニン、エラグ酸、クエン酸、エストロンなどが豊富に含まれており、これらの成分は以下のような健康に対する効果が期待されます。



●女性ホルモンの分泌を促す効果

加齢に伴う女性ホルモンの分泌量の減少は、うつやイライラ、不眠、倦怠感などの更年期障害の症状の原因であるといわれています。また、近年では若い年代であってもストレスや不規則な生活リズム、極端なダイエットなどによって女性ホルモンのバランスが崩れがちであるといわれています。ザクロに含まれているエストロンには女性ホルモンと同じような働きがあるため、女性ホルモンのバランスを整えたり、更年期障害による様々な症状を緩和する効果が期待されています。【7】

●美肌・美白効果

ザクロに豊富に含まれるビタミンCやエラグ酸には、シミ・そばかすを予防し、ハリのある若々しい肌を保つ効果があります。

シミ・そばかすの原因となるメラニン色素は、アミノ酸の一種であるチロシンから生成されます。ビタミンCやエラグ酸はチロシンを生成する酵素であるチロシナーゼの働きを抑制し、メラニン色素の沈着を防ぐ働きがあるため、シミ・そばかすの予防につながるとされています。【2】

【4】

●ダイエット効果

ザクロには、ビタミンB₂やエラグ酸が豊富に含まれています。

ザクロに含まれるビタミンB₂には、脂質や糖質を効率良くエネルギーに変え脂肪を燃焼させるサポートをする働きがあるため、ダイエットに効果的です。

さらに、エラグ酸には、糖尿病を引き起こすレジスチン【※3】の分泌を抑制する働きがあるため、糖尿病の予防にも効果があります。【6】

●感染症を予防・改善する効果

ザクロにはビタミンCが豊富に含まれています。

ビタミンCは、血液中の白血球、特に好中球【※4】に多量に含まれており、体外から侵入してきた細菌やウイルスなどを撃退する役割を担っています。ビタミンCは白血球の働きを高め、ビタミンC自体も細菌やウイルスに対抗する力を持っているため、ビタミンCを積極的に摂取することで免疫力が高まり、風邪などの感染症を予防したり、病気の回復を早める効果があります。

●ストレスをやわらげる効果

ザクロに豊富に含まれるビタミンCには、ストレスを和らげる副腎皮質【※5】ホルモンと、心地良さなどの感情をつくり出すドーパミンややる気を起こさせるノルアドレナリンなどの神経伝達物質【※6】の合成をサポートする働きがあります。ビタミンCが含まれるザクロには、ストレスに対する抵抗力を高めたり、イライラを鎮める効果があります。

●丈夫な体をつくる効果

ザクロに豊富に含まれるビタミンCは、丈夫な血管や筋肉、骨、肌などをつくるコラーゲンの合成をサポートすることで骨を丈夫にしたり、血管から出血しやすくなる壊血病【※7】などが予防できるといわれています。

また、女性ホルモンであるエストロゲンが減少すると骨をつくる細胞と分解する細胞のバランスを崩し、閉経後の女性は骨粗しょう症【※8】になりやすくなってしまいます。ザクロに含まれているエストロンは女性ホルモンと同じような働きがあるため、閉経前後の骨粗しょう症の予防に効果があります。

●高血圧や動脈硬化を予防・改善する効果

血液中の悪玉（LDL）コレステロールが増加すると、血管の内壁が脂質で分厚くなり、こぶのようになり出して血管を狭めるため、高血圧や動脈硬化などが引き起こされます。ザクロに豊富に含まれるビタミンCやビタミンB₂、ナイアシンには、血中の悪玉（LDL）コレステロールを減少させ血液をきれいにする働きがあります。そのため、ザクロには高血圧や動脈硬化を予防、改善する効果が期待できます。さらに、ザクロに含まれているカリウムには、ナトリウムの排泄を促し、血圧の上昇を抑える働きがあるため、高血圧の予防や改善にも効果的です。

●むくみを予防・改善する効果

ザクロに含まれるカリウムには、体内の余分な水分を排出する働きがあります。そのため、細胞間に溜まる水分が原因で起こるむくみの予防や改善に効果を発揮します。

●下痢を予防・改善する効果

ザクロに含まれるタンニンが持つ抗菌効果によって腸内の悪玉菌【※9】が減少するため、悪玉菌による大腸の炎症によって起こる下痢の予防に効果的です。

[※3：レジスチンとは、脂肪細胞から分泌され、肥満によって分泌が上昇するホルモンのことです。糖尿病の発症要因を引き起こす原因のひとつと考えられています。]

[※4：好中球とは、体内に存在する白血球の40%～60%を占める白血球の一種です。急性的な炎症に対して中心となって血液中の細菌やウイルスと闘います。]

[※5：副腎皮質とは、腎臓の上に位置する臓器である副腎の周辺部分のことです。副腎皮質からはアドレナリンなどの様々なホルモンが分泌され、生命を維持するために欠かせない臓器です。]

[※6：神経伝達物質とは、神経細胞の興奮や抑制を他の神経細胞に伝達する物質のことです。]

[※7：壊血病とは、ビタミンCの不足によって体内の各器官に出血性の障害が生じる疾患のことです。]

[※8：骨粗しょう症とは、骨からカルシウムが極度に減少することで、骨の内部がスカスカになった症状であり、非常に骨折しやすくなることで知られています。高齢者に多い症状で、日本では約1000万人の患者がいるといわれており、高齢者が寝たきりになる原因のひとつです。]

[※9：悪玉菌とは、ヒトの腸内にすむ細菌の一種です。増えすぎると体に悪い影響を及ぼすと考えられており、ウェルシュ菌、ブドウ球菌、緑膿菌などが悪玉菌といわれます。]