

# 栄養だより

平成23年 6月 NO.193

うっとうしい梅雨空の毎日、太陽が恋しく感じられるこのごろです。

皆様ご容態はいかがでしょう

今回は **セサミノール** について紹介します

## ●◎～●～● セサミノールとは…？ ◎～●～●

ゴマに含まれる抗酸化物質の総称であるゴマリグナンのひとつ。植物の根、茎、花、種子などにはリグナンという成分が含まれている。ゴマに含まれているリグナンをゴマリグナンと呼ぶ。ゴマリグナンにはセサミン、セサモール、セサモリンなどがある。セサミノールもこの仲間に含まれ、強い抗酸化作用をもつ。

## ●◎～◎～● セサミノールの効能 ◎～●～◎

セサミノールには、動脈硬化の原因となる LDL コレステロールが体内にできるのを防ぐ作用がある。又、二日酔いの元凶であるアセトアルデヒドの分解速度を速め、肝臓の負担を軽くする。そのため、二日酔い防止にもなる。

## ◎◎～●◎～● セサミノールを多く含む食品 ◎◎～◎◎～●



セサミノールがたくさん含まれているのはゴマ油。ゴマそのものに多量に含まれるセサモリンが、油を作る過程でセサミノールに変身。透明なゴマ油にはセサミノールが多い。ゴマ油は酸化されにくいという長所をもちますが、ゴマ自体脂質が多い食品です。良いからといって取りすぎには注意しましょう。

