

「カズノコ油に成人病予防効果があった」

独立法人 食品総合研究所
食品機能部 機能生理研究室
鈴木平光

カズノコの一般成分(100g当たり)

成分	分析結果	塩蔵・水戻し*
水分(g)	80.3	80
タンパク質(g)	16.1	15
脂質(g)	2.7	3
灰分(g)	0.4	0.6
炭水化物(g)	0.5	1.4
コレステロール(mg)	249.0	230

*『五訂 日本食品標準成分表』より

カズノコの成分を見ると、水分が約80%で一番多く含まれていますが、脂質は比較的少なく、3%程度です。しかし、コレステロールは他の食品に比べて多く含まれています。

鶏卵と種々の魚卵のコレステロール量(参考データ)

食品	mg/100g
鶏卵(全卵)	420
いくら	480
すじこ	510
たらこ	350

『五訂 日本食品標準成分表』より

カズノコのコレステロール含量は、すじこ、いくら、鶏卵、たらこに次いで多い値となっています。

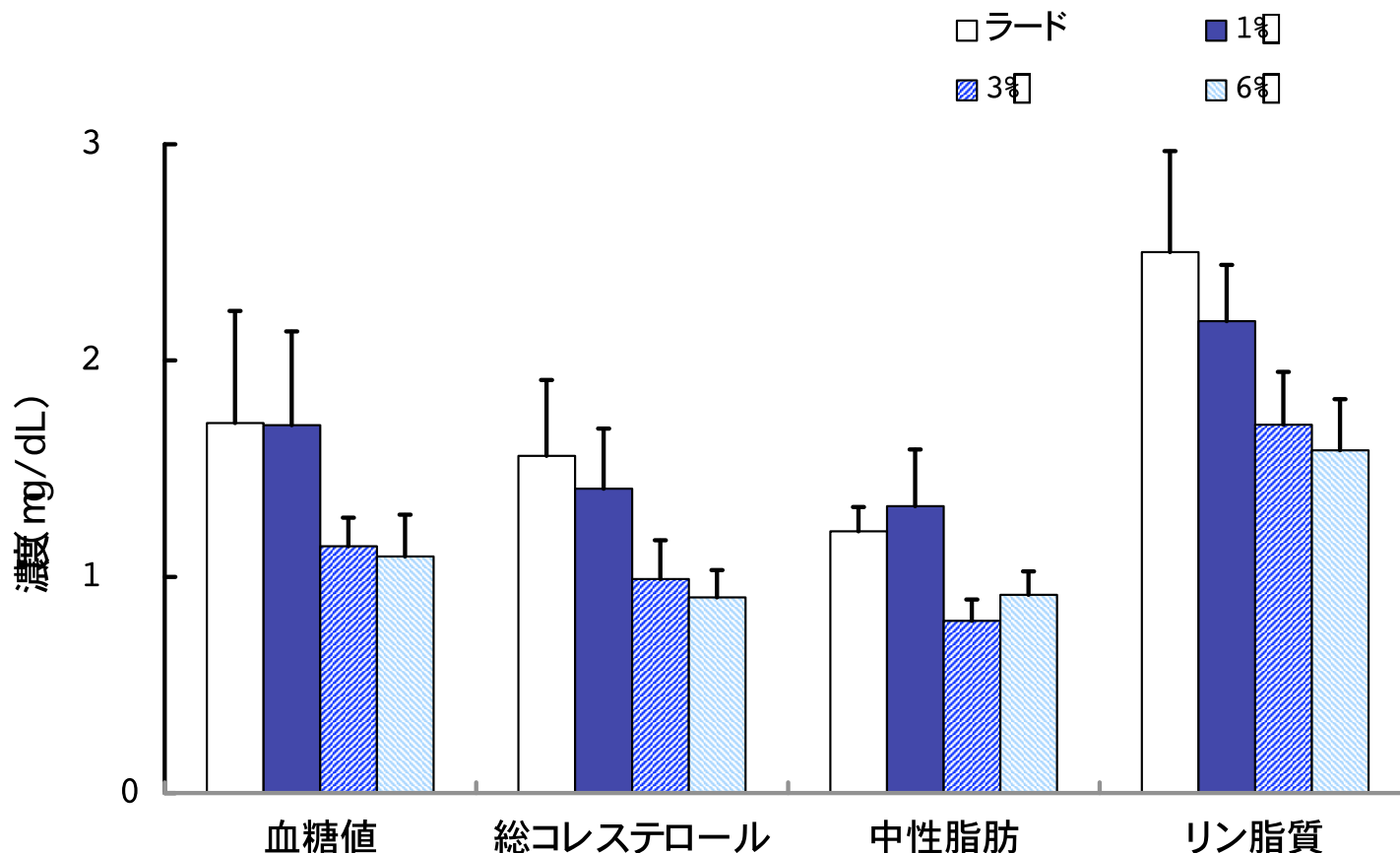
実験用飼料中のコレステロール含量 (mg/100g)

	ラード	カズノコ油		
		1%	3%	6%
コレステロール	6.0	103	296	587

上記のコレステロール含量は計算値

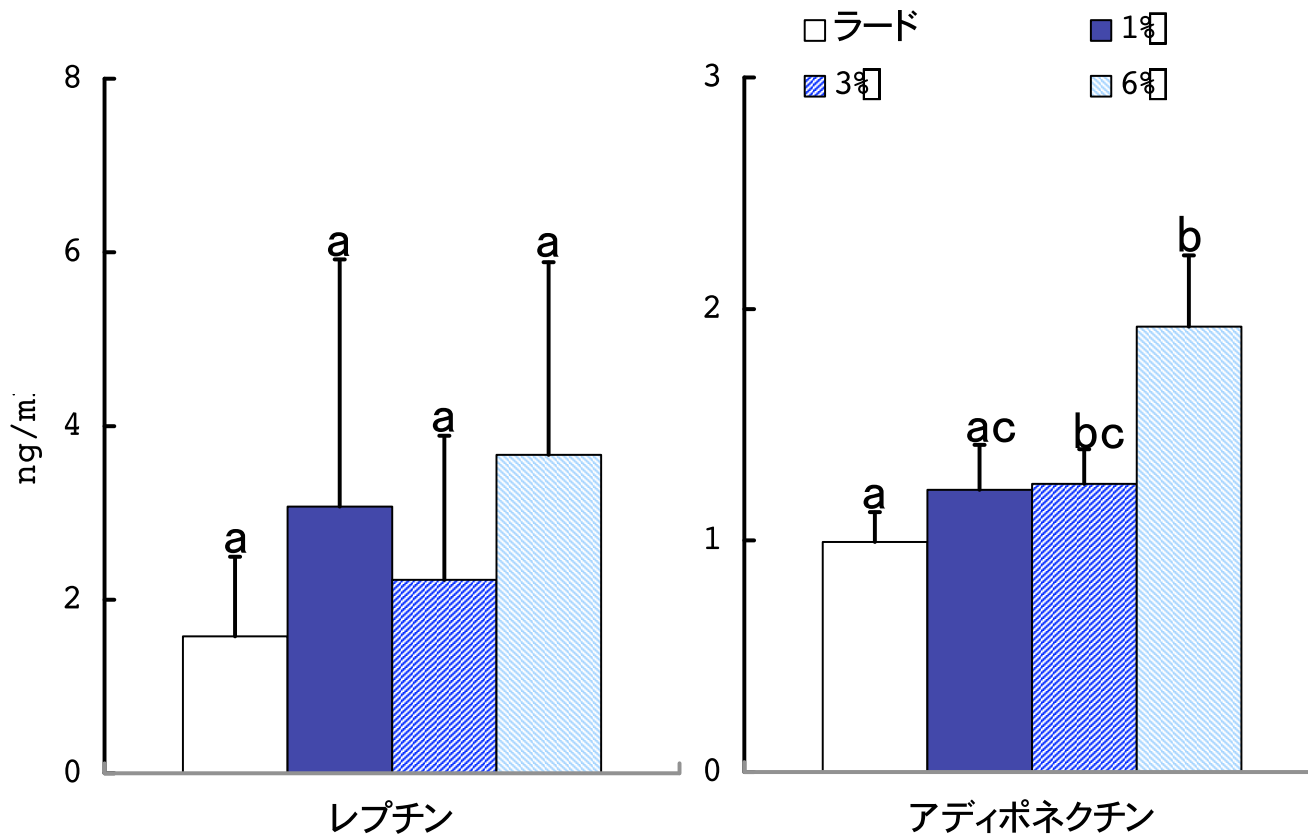
カズノコの油(脂質)を6%含むマウス用のエサ(100グラム)では、600ミリグラム弱のコレステロールを含んでいます。

血糖値と血漿中の総コレステロール、中性脂肪、リン脂質濃度



カズノコの油を1%、3%、6%含むエサで、マウスを3ヶ月間飼育して、血液中の脂質成分や血糖値を測定したところ、コレステロールの多い(カズノコ油の割合が多い)エサで飼育したマウスほどコレステロールが低いことが分かりました。コレステロールだけではなく、中性脂肪も、リン脂質も3%と6%カズノコ油を含む餌を食べたマウスの方が、ラードを食べたマウスよりも低くなっていました。それだけではなく、血糖値も下げることが分かりました。

マウスの血漿中のレプチンおよびアディポネクチン濃度



このとき、脂質代謝や糖代謝を改善されると言われているレプチンやアディポネクチンというホルモンの濃度もカズノコ油が多くなるほど高まることが分かりました。

これらの結果は、カズノコの油はコレステロールを多く含んでいますが、それ以上に魚の油に特有なドコサヘキサエン酸やエイコサペンタエン酸を多く含んでいるため、アディポネクチンなどに作用して、血液中のコレステロールを上げるところか、下げる効果があることを示しています。

したがって、カズノコの油には成人病予防効果があると言えます。