



食品に期待される機能性③・・・血圧を調節する

「血圧にいい」といわれる食品はたくさんあります。しかし、ヒトが口から摂取して血圧を調節することが確かめられている（しくみが明らかにされている）ものはそう多くはありません。効果とそのしくみがわかっているものが現在「特定保健用食品（トクホ）」の関与成分として利用されています。

<血圧降下作用>

「血圧高めの方に・・・」と表示されたトクホがあります。高血圧症の治療薬ではありませんが、穏やかな血圧降下作用があるのでいわば高血圧予備軍の方におすすめの食品です。その成分をみてみましょう。

オリゴペプチド・・・ペプチドとは、魚や肉、大豆などのたんぱく質が分解されたものです。たんぱく質は最終的にはアミノ酸まで分解されて栄養となるのですが、オリゴペプチドはその一歩手前の、アミノ酸が2～10個つながったものです。このようなペプチドの中に血圧を下げる作用をもつものがあることが分かりました。そのしくみは、高血圧治療に使われているACE阻害薬が効くのと一緒だということが明らかにされ、「トクホ」として効果を表示することが認められました。医薬品のACE阻害薬は、体の中で血圧を上げる物質（アンジオテンシンII）の生成を阻害して血圧の上昇を防ぎます。医薬品と同じしくみで血圧を下げるので、当然弱いながらも副作用や他の薬との相互作用があり、「トクホ」にも薬と同じような注意書きがあります。

杜仲葉配糖体（ゲニポシド酸）・・・最近「杜仲ダイエット」なるものが流行していますが、杜仲葉で明らかにされているのは緩やかな血圧降下作用であり、トクホとしての関与成分は杜仲葉配糖体ゲニポシド酸です。血圧降下のしくみは、ゲニポシド酸が末梢動脈の血管を拡張させる副交感神経を刺激して血管を拡張、その結果血流が良くなり血圧が下がるというものです。

酢酸・・・黒酢、リンゴ酢、バナナ酢など“酢”も大ブームです。期待されるダイエット効果は明らかではありませんが、主成分の酢酸に血圧を下げる効果が認められています。そのしくみは、酢酸が吸収されて血液中に入り、細胞に運ばれエネルギーになるときに、アデノシンという物質が作られ血液中に排出されます。血管壁にはアデノシン受容体という「鍵穴」がありここにアデノシンが入り込むと血管が拡張し、その結果血圧が下がります。血圧がやや高い人での血圧降下作用が確かめられ、「トクホ」の関与成分として認められましたが、酢をたくさん飲んでも高血圧を治すことはできません。胃が荒れたり、血液が酸性に傾いたりするので注意が必要です。

ギャバ（GABA）・・・γ-アミノ酪酸という物質で、哺乳動物の脳に多く含まれています。脳の情報伝達において、抑制系の情報を伝える物質がギャバです。血圧降下作用が確かめられ、「トクホ」の関与成分となっています。

