

家族の健康と美容を守る

「草津あおばな」の注目成分

近年、健康に良い成分が発見され、食品への活用が注目を集めている「草津あおばな」。その実力を徹底調査！家族の気になる「アレコレ」ついに解消宣言！今日から始める、あおばな習慣。

今さら聞けない、「あおばな」って何？

草津あおばなは、滋賀県草津市の市花で、ツクサの変種です。毎年7〜8月にきれいな青い花を咲かせ、全国的にも草津市だけで栽培されてきました。古くから友禅染や絞染の下絵描き用絵具として使用されています。

脂肪の蓄積を予防

血糖値の上昇を緩やかに

美容・美肌・アンチエイジングをサポート



草津あおばな「草津ブランド」に認証されています。

あおばなの有効成分 Q&A

001

Q. あおばなから発見されたカラダに良い成分って？

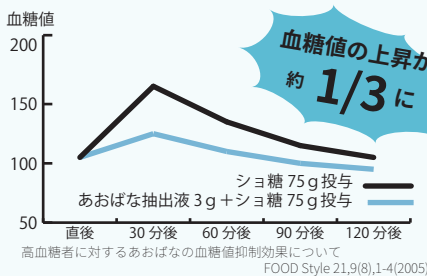
A. **DMDPとDNJ、フラボノイド**など体に良い成分がたくさん！

002

Q. DMDPとDNJって何が良いの？

A. **食後の血糖値の上昇を緩やかにすることで、糖尿病や生活習慣病の予防に。**

あおばなに含まれる DMDP と DNJ は「アオバナイミノ糖」とも呼ばれ、食後の血糖値の上昇を緩やかにするという特性を持ちます。DMDP は砂糖の分解酵素に、桑の葉などにも含まれる DNJ はデンプンの分解酵素にそれぞれ働きかけ、食前に摂取することで W で糖の吸収を緩やかにします。食後の血糖値の急激な上昇を防ぐことで生活習慣病のリスクを軽減します。



また、正常の血糖値の人があおばなを摂取しても大きな血糖値の変化はありませんので、子どもから大人まで、安心して摂っていただけます。

003

Q. 血糖値の上昇を緩やかにするメカニズムについて教えて！

A. **糖質になりすまして糖質の吸収を阻害！**

糖質は糖質分解酵素と結合することで体内（血液）に取り込まれます。アオバナイミノ糖は糖質に形が似ており、食前に摂取することで糖質になりすまし、糖質分解酵素に先回りします。取り込まれる予定だった糖質は体外に排出されてしまうので血糖値の上昇は緩やかになります。加えて、糖尿病患者に嬉しい「インスリン抵抗性を改善する」という特性もあるんですよ。



004

Q. 老化防止・美容との関係は？

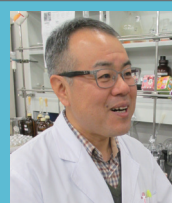
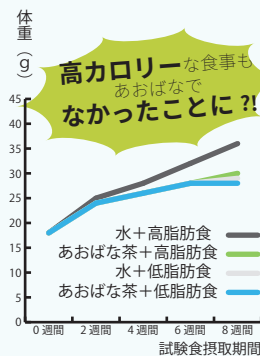
A. **フラボノイドがサポートします。** あおばなに含まれるフラボノイドにより、抗酸化作用、老化防止、美肌、美容、アンチエイジングに加え脂肪の蓄積予防にも期待がもてます。

005

Q. やっぱり気になる！ダイエット、メタボにいいって本当？

A. **Yes.**

あおばなには抗肥満作用があると実証されました！大阪薬科大学の実験で、「あおばな茶と高脂肪食を食べたマウスは、中性脂肪が減り、体重増加が抑えられた」という結果が得られました。あおばなの摂取を続けることで肥満防止にも繋がり、みなさんの健康とキレイをサポートします。



教えてくれたのはこの人！

大阪薬科大学 准教授
芝野 真喜雄 先生

あおばなには、食後の急激な血糖値の上昇（食後過血糖）を抑える力があります。この食後過血糖を抑えることで、糖尿病の発症を予防できるだけでなく、動脈硬化の予防にも繋がることがわかっています。これは、高血圧や脳梗塞など様々な疾病のリスクを軽減できることを意味しています。バランスのとれた食事を心掛け、上手にあおばなを取り入れてみてはいかがでしょうか。