

# 生活習慣病を予防する

# 「サポニン」

今や「国民病」ともいわれ、成人の5人に1人が悩まされているとされている「糖尿病」。糖尿病の一番の問題は血糖値が高い状態が続くことです。治療としては血糖値が上がるように、常に血糖コントロールしていくことが大切です。血糖コントロールをする基本は食事と運動。さらに、そこにプラスすることで効果的とされ注目されている成分が「サポニン」です。

サポニンとは植物の根、葉、茎などに含まれている有機化合物の一種。その水溶液が泡立つ性質（発泡作用）を持つことから、シャボン（石鹸）を語源に名付けられています。サポニンは分子の中に水になじむ部分（親水性）と油になじむ部分（疎水性）とが共存しているため、石鹸と同じように油を溶かし、水で洗浄出来る界面活性作用があります。この界面活性作用は浸透性が非常に高く、サポニン自体はもちろん、他の主要成分も合わせて体内への浸透性を高くすることが特徴で、主要成分が身体の隅々まで行きわたりやすく、心身の滋養や健康維持に役立つといわれています。

## 注目されるジンセノサイドの効果・効能

サポニンは、大豆や小豆、茶、ニンニク、朝鮮人参などの多くの食品に含まれています。食品

によって名前がつけられ、大豆サポニン、ニンジンサポニン、黒豆サポニン、ヒトデサポニン、トマトサポニン、ヘチマサポニンなどの名称で呼ばれています。その中でもニンジンに含まれるニンジンサポニンは「ジンセノサイド」と呼ばれ、これまでに200種類以上のジンセノサイドが報告されています。田七人参や朝鮮人参、竹節人参、西洋人参など、ニンジンには様々な種類がありますが、それぞれが持つジンセノサイドは異なっており、その含有成分の種類や含有量によって効果・効能が異なってきます。様々な研究からジンセノサイドには疲労回復作用、精神安定作用、血行促進作用、抗炎症作用、抗糖尿病作用、癌細胞増殖抑制作用、記憶学習機能改善作用が確認され、高齢者においては動脈硬化による血流悪化が改善され、心臓の負担を軽減しながら、心筋梗塞や脳梗塞などの血栓症を予防するといわれています。日本で有名な高麗人参や田七人参のジンセノサイドには血糖値抑制ホルモンであるインスリンと同じ働きをして、血糖値を低下させる効果があり、糖尿病の予防や症状緩和も期待出来ます。さらに、脂肪の吸収を抑制する作用、コレステロール値を下げる作用も認められ、糖尿病の他にも様々な生活習慣病の予防に繋がるとして注目されています。



でんしちにんじん  
田七人参は、栽培に3年以上かかる貴重な植物で、中国では上薬という高級漢方素材です。その田七人参を無農薬栽培し、有機JAS認証を取得した貴重な原料を使用しております。



有機JAS認証品 白井田七  
錠剤60g(250mg×240粒)

高麗人参の  
7倍以上の  
「サポニン」含有！  
「漢方の至宝」  
田七人参98%と  
玄米2%配合  
(共に有機JAS認証)

特設サイトオープン記念キャンペーン  
他特典有 /  
1箱 12,000円(税別) → 9,000円(税別)

悠々堂ホームページ  
<http://healing-index.com/>  
受付時間 10:00~16:00

【運営】オンサイト株式会社  
東京都港区虎ノ門1-1-16虎ノ門中央2F  
☎ 0800-800-1163  
<http://www.onsight-japan.com/>