



ビタミンEは、脂質の酸化を防いで体を守るということから、生活習慣病や老化と関連する疾患予防に期待が持たれているビタミンの一つです。

ゴマも、昔から老化防止や健康増進すると伝承されている食品です。近年はゴマドレッシング等の製品が増え、ゴマの消費が増加しており、ビタミンEやゴマによる若返りや美肌効果を期待したサプリメントなども販売されています。

ビタミンEは天然に八種類の型が存在しており、私たちが日常の食事で摂取しているビタミンEの大部分は、「 $\alpha$ -トコフェロール」と「 $\gamma$ -トコフェロール」になります。

## 番外編②⑦ ビタミンEとゴマ(セサミン)

主に植物油や種実類から摂取しています。

ビタミンEの脂質の酸化を防止する作用は、体内では「 $\alpha$ 」、食品や油の酸化に対しては「 $\gamma$ 」が強いと



愛知学泉大家政学部准教授(解剖生理学)

### 内田 友乃さん

ということが分かっています。なお植物油では「 $\gamma$ 」が非常に多いため、実は体内での抗酸化作用はあまり期待できません。しかしそこに登場するのがゴマ

# 抗酸化の働きを増強

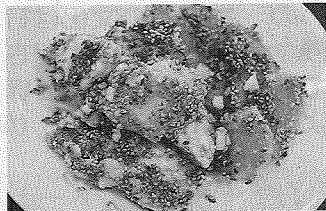
ゴマは、脂質が約50%と多く、次いでタンパク質と炭水化物が各20%程度、それにミネラル、ビタミン、水分が加わります。そしてリグナン類が1%だけ含まれています。このゴマリグナンのひとつにセサミンがあり、さまざまな機能が報告されています。

その一つが私たちの研究しているビタミンEの増強効果です。本来は代謝されてしまうビタミンEがゴマ(セサミン)を摂取することで、低く、アルコール代謝(大きさ二程度)、ゴマの増進、肝機能増強や脂肪酸代謝改善作用(大きさ一、二程度)が目安で報告されています。

一般的にゴマ油の他に、焙煎せずにゴマを圧搾した太白(ま油)もありません。こちらは香りがなく味もクセがないため、オリブオイル等の代わりやお菓子作りにも重宝します。

セサミンなどによる作用はほとんど変わりませんので、こちらを試してみるのがいいですね。

#### 本日の一品



白身魚とカボチャのゴマ付け焼き—ごまねぎソース掛け

<材料 1人分>  
白身魚切り身80g(一切れ)、カボチャ40g、油5g  
A いらごま15g、ごま油2g、酒5g、塩0.5g、ごまねぎソース  
B ごま油6g、根深ネギ10g、おろしショウガ1g、しょうゆ4g、みりん3g、酢3g

<作り方>  
①白身魚の切り身は食べやすい大きさに切り、水分をふき取っておく  
②カボチャは食べやすい大きさの薄切りにしておく  
③Aの調味料を合わせ、魚とカボチャ全体につける  
④油をひいたフライパンで、魚とカボチャを軽く焼き目がつくまで焼く  
⑤みじん切りにしたねぎとBの調味料を合わせ、皿に焼いた白身魚とカボチャを盛り、ごまねぎソースをかけていただく  
※今回はマダイを使用  
<栄養量 1人分>  
383kcal、タンパク質21.2g、脂質26.0g、ビタミンE4.9mg、カルシウム197mg、食物繊維3.6g、塩分1.0g