



成分比較 (日本食品標準成分表2010収載値)

成分	スダチ果汁	スダチ果皮	レモン果汁	レモン全果
タンパク質 (g)	0.5	1.6	0.4	0.8
繊維(g)	0.1	2.8	0	1.2
Ca(mg)	16	150	7	60
K(mg)	140	290	100	120
Fe(mg)	0.2	0.4	0.1	0.2
ビタミンA(カロチン)(μ g)	0	750	0	0
ビタミンA(効力)	0	420	0	0
ビタミンC (mg)	40	110	45	90

注) 可食部100gあたり



すだちは果汁と果皮部分で含まれている成分の量などが違うのですが、レモンやゆずなどの柑橘類よりもすだちの方が栄養は豊富です。ビタミンAやビタミンE、カルシウム、食物繊維などは果皮の方に豊富に詰まっております。果汁の方にはクエン酸がたっぷり含まれています。これらの栄養成分から期待できる効果には、むくみ予防をしたり免疫力を上げる効果、豊富なビタミン類は抗酸化作用があるため、美肌作りや疲労回復、新陳代謝アップや血行促進などの効果が期待できます。また、食欲を増倍させてくれたり、体の内側から老化を防ぐ、肌や粘膜を健康に維持してくれる、そしてミネラルであるカルシウムなどの栄養を吸収しやすくする役割もしてくれます。

主な成分としては、炭水化物、ビタミンA (α カロテン・ β カロテン)、ビタミンB群 (ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンB6、葉酸、ナイアシン、パントテン酸)、ビタミンC、ビタミンE、ナトリウム、カリウム、マグネシウム、カルシウム、マンガン、リン、鉄、銅、亜鉛、食物繊維などを含まれます。

動脈硬化の予防、高血圧予防、免疫力向上、血糖値抑制、糖尿病の予防、肥満防止、老化防止

徳島大でのマウス実験ですが、空腹時の血糖値が有意に低下するなどスダチチンに抗糖尿病作用があることが確認されました。また、スダチチンを投与したマウスはエネルギー消費量が増大しており、スダチチンによる抗肥満作用も期待されています。さらに、スダチチンにアディポネクチンの発現促進効果があることも確認されており、糖尿病改善が期待できます。



抗炎症作用 & 体重増加抑制効果

試験項目	規格
性状	黄色～山吹色の粉末
水分	8%以下
総スダチチン含量	1%以上
総ポリフェノール含量	2%以上
重金量(Pbとして)	20ppm以下
ヒ素 (As2O3として)	4ppm以下
一般細菌数	1,000個/g以下
真菌	100個/g以下
大腸菌群	陰性

スダチチンはスダチの果皮に含まれるポリメトキシフラボンの1つです。抗炎症作用を示すことが報告されています。また、すだちには「スダチチン」や「エリオシトリン」、「ヘスペリジン」、「ナリルチン」という4つのポリフェノールが含まれているため癌、肥満、アツルハイマー病などに対する効果が多数報告されています。、肥満の予防に役立ったり脂肪の吸収を抑える、血行を良くしてビタミンCの吸収率を高めてくれたり、花粉症の方に嬉しい抗アレルギーにも良い成分なのです。

スダチチンは筋肉におけるsirt-1という分子を活性化し、**ミトコンドリアの生合成を亢進**させる。この経路はエネルギー代謝に深く関わっており、エネルギー消費量が増加し、脂肪エネルギー比率が高い(エネルギー含有量が高い)餌をマウスに食べさせても体重の増加が軽度になる。その結果、内臓脂肪の蓄積や血中の中性脂肪値も改善する。

スダチチンを1%含むスダチ果皮エキスのマウスへの長期投与試験において、**スダチ果皮エキスに体重増加抑制効果が確認**されました。スダチチンには、体内の骨格筋に作用して、エネルギー消費量を増大させ、内臓脂肪や皮下脂肪の蓄積を抑制し、結果として、糖代謝や脂質代謝を改善させることが明らかになっています。

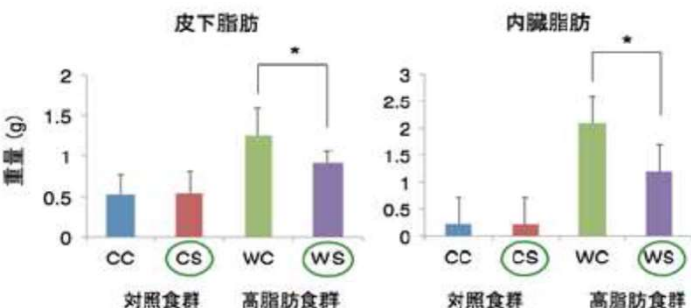


図1 スダチチン投与による皮下脂肪、内臓脂肪量への影響

