

ひまわり MEMO



ひまわりの起源はメキシコとペルーと言われており、アメリカでは古代にすでに栽培されていた事が知られている。アメリカ原住民は5000年以上、暮しにひまわりを用いてきた。滋養の高い種子を食用や油を採るためだけではなく、花、根や茎までも染料を始め様々な目的に利用した。その後、スペインの探検家によりヨーロッパに持ち帰られ、各国に広まっていった。

ひまわり花

ハーブとしては英名のサンフラワーという名称で呼ばれている

科属：キク科ヒマワリ属、学名：Helianthus annuus L、和名：ひまわり、英名：Sunflower 効

能：消化、食欲不振、健胃】

花言葉：熱愛、愛慕、敬慕、光輝

日本では「日輪草」、「日車」とも呼ばれることのあるこのハーブは、ギリシア語で Helianthus、「初めての太陽の花」という意味を持つ。ギリシア神話では、太陽神アポロンに恋焦がれて、彼を想い続けていた女性の化身であるとも記されている。

ひまわり種子（栄養のパワーハウス）

コレステロール、ナトリウムが少ないので心臓保護に良い

ビタミン B6、チアミン、マグネシウム、銅、リン、マンガン、セレン及びビタミン E (α -トコフェロール) を豊富に含む、消化性に優れ、脳の健康にも有効

✓ 細胞のダメージを防止

ビタミン E を豊富に含む食物は少ないので、ヒマワリ種子の摂取は循環系機能の正常化に役立ち心臓疾患と糖尿病のリスクを軽減させる

- ・ ビタミン E は生体内のフリーラジカルを消去する抗酸化効果が高いので細胞のダメージを防ぐ。また創傷時の血液凝固を促進するので、創傷治癒を促進させる。
- ・ セレンは損傷細胞を修復、がん細胞の転移を停止させる

✓ 消化促進

ヒマワリ種子は食物繊維を豊富に含む、食物繊維の摂取が少ないと便秘、痔、大腸がんなどのリスクが高まる。深刻な消化器異常は腸管内の毒性を増すことがある

- ・ 成人は一日当たり、30g の食物繊維の摂取が望ましいが、実際は半分程度。

✓ エネルギー(活力)増強

- ・ ひまわり種子にはタンパク質と炭水化物が高含有されているので、多くのスポーツ選手が好んで摂食する。

- ・ ヒマワリ種子は肝臓におけるグリコーゲンの血流への放出をサポートする。グリコーゲンは多糖類で容易にぶどう糖に変わるので、素早くエネルギーを増大させる

✓ 骨と筋肉の強化

- ・ ひまわり種子に含まれる鉄分は筋肉に酸素を供給、亜鉛は免疫能を強化するので風邪にかかりにくい体を作る

- ・ 豊富なマグネシウムは血圧を下げる働きがあるので、心臓発作の危険性を軽減させる、またマグネシウムは骨の強化とエネルギー生産に欠かせないミネラル、およそマグネシウムの三分の二は骨に貯蔵され、骨の物理的構造形成を助ける

- ✓ **脳の健康向上**
 - ・ ひまわり種子には脳の沈静作用があることは研究によって証明されている、これは高含有されるトリプトファンによるもの。トリプトファンを含む食品を摂ると、脳内の神経伝達物質のセロトニン産生が効果的に上昇する、セロトニンは緊張を効率よく緩和するので、リラクゼーション効果が発現する
 - ・ 含有されるコリンには記憶と視覚機能に重要な役割を持つ
- ✓ **循環器疾患の予防**
 - ・ 高含有されるベタインは循環器疾患の予防に効果がある
 - ・ アルギニンも同様に心臓の健康に関与する
 - ・ リグナンは血中コレステロールの正常化に働くので、心臓発作を防止する
- ✓ **妊娠中**
 - ・ 豊富に含まれるビタミン B 群の葉酸は、妊娠中の新しい細胞産生に関与し DNA と RNA の健康状態を促進するので胎児の成長と発達に大切である
 - ・ 葉酸はビタミン B12 と連携して、赤血球中にヘモグロビンを形成する
 - ・ 葉酸は心臓病を発症するリスクを軽減する

ひまわり油（万能油）

ひまわり油は非揮発性で、揚げ物やリップクリームやスキนครームなどの緩和剤として使われる、明るい色調を持ち口当たりが良い

心臓発作を起こしたことが有れば、規則正しい運動と調理に使う油はひまわり油にすることが大切といわれる

健康意識向上プログラムにおいて、揚げ物を食べて心臓を健康に保つにはひまわり油が最適であるとよく話されている

ひまわり油の健康効果は元となるひまわり種子と殆ど同じである

- ・ 含まれる単価不飽和脂肪酸と多価不飽和脂肪酸はエネルギーを供給し、循環器疾患のリスク軽減に働く
- ・ 種子と同様に心疾患を防ぐコリンとフェノール酸を含んでいる
- ・ ひまわり油はスキンケアにも欠かせないといわれ、皮膚感染の予防に効果的であることから低出産体重や他の合併症を持つ早産児のマッサージに使われることがある
これらの早産児の皮膚を含む器官は未発達段階なのでひまわり油が保護バリアーの役目をするからである（これについて、十分な科学的文献はまだない）
- ・ ひまわり油にも豊富なビタミン E が含まれているので、がんを誘発するフリーラジカルを抗酸化剤として相殺する。ビタミン E は喘息、リュウマチ性関節炎や大腸がんを発症を阻止する
- ・ マグネシウムが筋痙攣を抑止する間、トリプトファンが脳を鎮静化して不眠症を改善する
- ・ ひまわり油にはパルミチン酸（向精神薬として使われる）、ステアリン酸、レシチン、トコフェロール類、カロテノイド、セレンが含まれる
- ・ そのほかには、たんぱく質、銅、鉄、亜鉛、カルシウム、オメガ 6 脂肪酸などがある

ひまわり油の汎用性は非常に優れており、高温調理に対応できるので、食材を新鮮に長持ちさせることが出来る、油に含まれるさまざまなヘルスベネフィットで肥満防止にも効果的である。

以上、Organic Facts より

<http://www.organicfacts.net/health-benefits/seed-and-nut/health-benefits-of-sunflower.html>



ひまわりハチミツ

際立った治癒効果と栄養価が有ることが知られ、他のハチミツより優れた栄養成分と薬効成分を含んでいるという報告が多数ある

ヒマワリハチミツにはショ糖が少ないため、結晶化が早く起こる。液状であるのは20日ぐらいで、結晶化後は溶けたバターのような状態となる。ジャーに移すには40℃に加温をしなければならない。この程度の温度でも、ハチミツ中のビタミンが破壊される恐れがあり、50℃では特有のアロマと抗菌力が失われ、60℃では酵素が失活、80℃では糖類が分解されて、HMFが形成される。適切な保管温度は5℃から10℃位で、20℃もしくは-20℃のような温度は避ける。

ひまわりハチミツを商品化包装するには先に述べた温度管理の難しさから、手作業で行わなければならない、コストも高くないので、他のハチミツのように工業化には向かない。数少ない信用を重んじるメーカーはヒマワリハチミツを小分けするときは決して加熱処理は行わない。

ひまわりハチミツが好まれる理由は、デリケートで控えめな花の香りと豊富な花粉にある。お茶やペストリーなどに添えられるハチミツとして最適であり、ひまわり種子に含有される良質で高い油糧成分がハチミツにも含有されリッチで濃い、それでいて柔らかくシルキーな味わいを醸し出す。

- ✓ 治癒効果の本質は結晶化にあるといわれている。
- ✓ 色の薄いハチミツ (white honey)の方が薬理効果は高いと思われているようだが、これは間違いではないが、ひまわりハチミツには当てはまらない。
- ✓ 結晶化したハチミツは口腔内に長くとどまるので舌下吸収により有効成分が素早く生体内に届けられる
- ✓ 消化器系、肺 腎臓の疾病に有効で抗菌作用(特に大腸菌や緑膿菌)
- ✓ 創傷治癒、皮膚炎、鼻炎、副鼻腔炎に有効
- ✓ 心臓疾患をもつ患者、休息と付加エネルギーの必要な高齢者、成長期の児童に最適