

# クランベリー

## を勧める理由トップ10

用途が広く酸味のある刺激的な風味のほかに、これがクランベリーを健康的な食事の一部として勧める理由のトップ10です：

- クランベリーにはフリーラジカルによる損傷を防ぐのに役立つ『プロアントシアニジン』とその他のポリフェノールが豊富に含まれています。
- クランベリーに見出される特殊なプロアントシアニジンはA-タイプ結合構造を持っています。それが他の大部分のフルーツや野菜に含まれるプロアントシアニジンとは異なるところで、そしてクランベリーの抗付着特性の原因となっています。
- 複数の研究において、クランベリーの総抗酸化能は他の大部分のベリー類や一般に消費されているフルーツよりも一貫して高く順位付けられている、ということが示されています。
- クランベリーのプロアントシアニジンは、大腸菌の膀胱の内壁への付着と増殖を防ぐことにより尿路感染症を防ぐのに役立ちます。付着を阻害された細菌は尿と一緒に流されてしまうので、感染症のリスクが低下します。
- 感染被験体のヘリコバクター・ピロリ菌のレベルを減らすことにより、クランベリーは胃潰瘍のリスク低下に役立つ可能性があります。また米国ガン学会によると、H.ピロリ菌は胃ガンの主要な危険因子の1つとなっています。
- クランベリーは、LDL酸化を用量依存的な方法で遅らせることや抑制することにより、心血管疾患のリスクを低下させる潜在的役割を持っていると考えられています。
- 研究からの結果と動物試験により、クランベリーからの抽出物は胸部、結腸、前立腺、肺、そして食道の腫瘍細胞の成長と増殖を阻害することが明らかにされています。
- 天然に無脂肪でナトリウムをほとんど含まないので、クランベリーは容易に食事ガイドラインに適合します。
- 1カップのクランベリーには4gの食物繊維と65mgのカリウム、そして1日量の20%のビタミンCが含まれています。
- クランベリーは一年中入手可能なので、私たちの日常生活に容易に組み入れることができます。ドライフルーツ、生果、ソースとして、又はフルーツジュースカクテルにして—そしてその全ての形態で有益な『プロアントシアニジン』を提供します。

出典： Cranberry Institute, Top 10 Reasons to Recommend Cranberries, [http://www.cranberryinstitute.org/public\\_html/media/2\\_TOP10REASONS.pdf](http://www.cranberryinstitute.org/public_html/media/2_TOP10REASONS.pdf)

株式会社 光洋商会

[www.koyojapan.jp/](http://www.koyojapan.jp/)

東京本社 〒103-0023 東京都中央区日本橋本町3-6-2 小津本館ビル8F  
Tel: 03-3639-8555 Fax: 03-3667-9719

大阪支店 〒530-0002 大阪府大阪市北区曽根崎新地2-6-23 MF桜橋ビル10F  
Tel: 06-6341-3119 Fax: 06-6348-1732