「島桑産業シンポジウム」記念トークセッション

島桑を活用して健やかな食生活を

公益社団法人浦添市シルバー人材センターが生産から販売まで行っている「てだ桑茶」は島桑を原材料としており、浦添市の特産品としてのみならず、産業興し、高齢者の生きがいづくりなどの観点から注目を集めています。3月に開かれる「島桑産業シンポジウム」に先だって、登壇者の3人が島桑の魅力について語ります。

しまじり・よしのり **島尻 佳典**
医療法人太平会
キンザー前クリニック理事長・院長
医学博士、日本糖尿病学会指導医

×

ほり・もとこ **堀 基子**
野菜ソムリエ上級プロ
アンチエイジングプランナー、
Jr. 青果物ブランディングマイスター

×

てるや・りゅうじ **照屋 隆司**
有限会社開発屋でぃきたん代表取締役
日本臨床栄養協会認定 NR サプリメントアドバイザー、農学修士、技術経営修士

撮影協力：Adorable（アドラブール）浦添市安波茶 2-1-6 サンシティビル 3 階 TEL：098-917-2962

食後血糖値の上昇を緩やかにする島桑

照屋 今回は島桑の特性について、いろいろな観点からあらためて探っていきたいと思います。まずは2016年に実施された島桑に関する臨床試験について、島尻先生からご説明いただけますか。

島尻 桑の葉に食後血糖値の上昇を抑制する効果があることは以前から知られていましたが、特に沖縄に自生する島桑にその効果が高いと期待されていました。そのことを発表した研究グループから依頼を受けて、砂糖水を飲んだ後に血糖値を測定するという糖尿病の検査を、浦添市役所に勤める健常成人15名に実施しました。

照屋 沖縄工業高等専門学校、浦添市シルバー人材センター、浦添市で構成される研究グループですよね。検査は具体的にどのように行われたのですか。

島尻 砂糖水を飲む前に、浦添市シルバー人材センターから提供を受けた「てだ桑茶パウダー」を溶かした白湯を飲んでもらう場合と、ただの白湯を飲んでもらう場合のそれぞれで、血糖値がどれくらい上昇したのかを比較しました。その結果、砂糖水を飲む前にパウダーを溶かした白湯を飲んだ場合に血糖値の上昇が抑えられたことが確認されました。ヒトで確かめられたのは初めてのことで、この成果は日本食品科学工学会誌［66(2)，52－56，2019］に掲載されました。

照屋 島桑に食後血糖値の上昇を抑える効果があることが臨床試験で認められたわけですね。すでに糖尿病と診断された方への治療効果もあるのでしょうか。

島尻 この試験はあくまでも健常者を対象にしたものであり、糖尿病の治療に有効という証明ではありません。現在糖尿病の治療をしている方は主治医の処方するお薬を優先させなければいけませんので、島桑を試したいのならまずは主治医に相談してほしいですね。私も、お薬を処方する必要のない程度に血糖値の高い患者さんに島桑をお勧めすることがあります。3カ月とか半年とか期間を決めて飲んでいただき、経過を観察するようにしています。

食材としての島桑の魅力とは

照屋 島桑には豊富な栄養素も含まれています。昨年12月に県内で2人目となる野菜ソムリエ上級プロの資格を取得した堀先生に、島桑の食材としての魅力についてお話しいただけますか。

堀 私が一番注目しているのは、島桑に含まれている「β(ベータ)－カロテンです。β－カロテンは抗酸化力に優れていて、体内の活性酸素を除去してくれる栄養素として知られています。その豊富な食材としてはニンジンやケールの青汁が知られていますが、実は桑の葉にもそれに負けない量のβ－カロテンが含まれています。また食物繊維も豊富ですから腸内環境を整えてお通じの改善にも有効ですし、食前に摂ることで食事に含まれる糖や脂肪の吸収を緩やかにしてくれる効果も期待できます。さらにカルシウム。これも煮干しや桜エビよりはるかに多く含まれています。1つの食材でβ－カロテン、食物繊維、カルシウムをこれだけ備えていますから、野菜ソムリエとしてとても魅力を感じます。

照屋 健康増進法に基づいて厚生労働省が策定している、いわゆる「健康日本21」でカルシウムに富む食品別の摂取目標値が示されています。その中で緑黄色野菜の目標値は120グラム。カルシウムというと普通は動物性をイメージしますが、野菜から摂取することも大事ですよと国が示しているわけです。緑黄色野菜は抗酸化作用にも優れていますので、島桑はその両方を持っているということですね。

堀 おっしゃるとおりです。さらに先ほどお話しした食物繊維ですね。以前取材したある高齢者は、若い頃に桑の若葉をサラダにしたりサッと湯がいて食べていたそうですが、あまり食べ過ぎるとお腹が緩くなったと話していました。高齢者の方は桑の葉に食物繊維が多いということを、食事を通して学んでいたんですよね。

島尻 桑は昔からいろんな場面で利用されていたと思います。私も子どもの頃、冬釣りに行った時に大人から桑の葉を採って来るよう言われ、お湯に入れてお茶代わりに飲んだ経験があります。

堀 今でいうハーブティーですね。

島尻 実はお薬の成分にも植物が原料になっているものが数多くあります。糖尿病の治療薬の中には、リンゴの樹皮から抽出した成分から作られたものもあります。沖縄にもそのような可能性を持つ植物があるかもしれませんよ。

堀 最近は植物由来の食物しか食べないヴィーガンが注目を集めていますが、それだとどうしてもビタミンB12が不足しがちです。もし沖縄からビタミンB12の豊富な植物が見つかったら、それこそ世界的な注目を集めると思います。

照屋 なるほど。ぜひ見つかるといいですね。堀先生は沖縄に来られて約20年経つということですが、地域の食事という意味において沖縄で何か感じたことはありますか。

堀 たくさんあります。まず土壌自体が隆起サンゴでできていますので、それ自体にカルシウムなどをはじめとするミネラルが豊富です。また紫外線や台風による塩害など、環境ストレスが強い中で育つ食物は高い抗酸化力を持っています。身近な食材であるお魚や海藻、野菜、イモなどから多くのカルシウム、食物繊維、ビタミンC、β－カロテンなどを摂取できますから、これらの食材が沖縄の健康長寿の一端を担ってきたのだろうとあらためて実感しています。地元の食材を上手に活用しながら食生活を見直し、長寿の復活につなげていきたいですね。ただし実践するのは大変ですから、まずは島桑の活用から始めてもいいと思いますよ。

照屋 1997年に設立された沖縄県健康産業協議会は独自のブランド認証制度を設けており、「機能的価値」「情緒的価値」「安全安心」という"三拍子基準"を満たす優れた商品を「WELLNESS OKINAWA JAPAN」として認証しています。島桑関連の商品もこの認証を受けていますので、栄養的な価値はもちろん、沖縄らしさ、安全性も兼ね備えている商品といえます。

「島桑産業シンポジウム」に向けて

照屋 3月3日に浦添市のアイム・ユニバースてだこホールで「島桑産業シンポジウム」が開かれます。そこで島尻先生には基調講演を、堀先生にはトークセッションに参加していただきますが、シンポジウムを通してどのようなことを来場者の皆さまにお伝えしたいですか。

島尻 臨床試験では、島桑が食後血糖値の急激な上昇を抑えることを、初めてヒトの実験で示すことができました。基調講演ではその結果をグラフなどを提示しながら説明します。それを踏まえて島桑の有用性を知っていただきたいと思っています。

堀 私は野菜ソムリエ上級プロとして、島桑の持っている優れた栄養価について皆さまに知っていただきたいですし、食前茶として飲む以外の身近な食卓での活かし方、簡単なレシピ、ダイエットレシピなどを紹介したいと思っています。

照屋 私は当日のコーディネーターを務めさせていただきますので、来場者の皆さまがより深く島桑をご理解いただけるように進めていきたいと思っております。本日はありがとうございました。

島尻・堀 ありがとうございました。

「WELLNESS OKINAWA JAPAN」の認証マーク。「てだ桑茶（パウダータイプ）」など、島桑関連の3商品が認証を受けている

「島桑産業シンポジウム」

日時：3月3日（火）13:30～　場所：アイム・ユニバースてだこホール市民交流室（申込不要、参加費無料）

主催：浦添市　共催：（公社）浦添市シルバー人材センター　お問い合わせ：浦添市産業振興課 /TEL：098-876-1245