

バレリアン入り 睡眠でお悩みの方 タルトチェリー粒

夜はグッスリ 朝はスッキリ。



厚労省の福祉動向調査によると、日本人の5人に1人が睡眠にかかわる悩みを抱えている事がわかりました。睡眠障害や睡眠の質的低下による経済的損失や、メタボリックシンドロームの危険因子とされる肥満との関係が指摘される中、「質の良い眠り」の重要性がクローズアップされるようになってきました。

現代人の生活は多忙であり、クルマの運転やパソコン、テレビで目を酷使しがちで、目が疲れると頭痛、肩こりが起こり、それによってイライラして落ち着かなくなることもあり、集中力が散漫になって日常生活はもちろん仕事においても苦痛になりかねません。それが原因で不眠症になり、それがつづくことにより益々日常生活に支障をきすようになります。

モンモランシー種の米国産タルトチェリーには**多量のメラトニンを含んでおり、メラトニンを補給することで睡眠のサイクルが整い、睡眠の質を改善する効果**があり、自然な睡眠へと導いてくれます。

バレリアンは、ヨーロッパが原産で、高さ40~80cmになる多年草である。ドイツの薬用植物の評価委員会は、不眠症、精神不安などに対する使用を承認している。

※**メラトニン**とは……天然のホルモンのひとつで、脳の奥にある松果体で生成され、不眠症、時差ボケの解消サプリメントとして米国で人気があります。加齢によってメラトニンの量が低下することから、メラトニンは老化防止剤として広まってきており、動物実験で、高齢の動物にメラトニンを与えたところ、寿命が大幅に延びたばかりか、老化を示す多くの症状が改善されました。

この他、抗酸化作用、フリーラジカルの解毒作用があり、酸化によるダメージから細胞を守る効果もあります。

●タルトチェリー (モンモランシー種)

タルトチェリー (Prunus cerasus) は、サワーチェリーとも呼ばれるハンガリー原産の野生種が品種改良されたチェリーです。

果汁と酸を多く含むことから、一般的な甘いチェリーよりも料理などに適しているとされています。

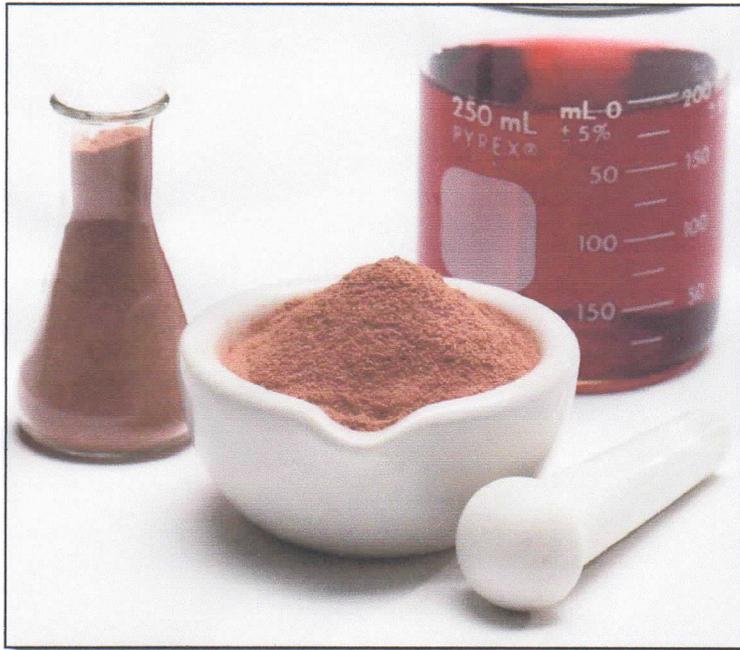
最近では、タルトチェリーに多種多様な物質が確認され、それぞれの働きから健康に役立つフルーツとして注目されています。

バレリアン入り タルトチェリー粒の主要成分

タルトチェリー	野生種に近い米国産タルトチェリー (モンモランシー種) は、植物性栄養が豊富で、フラボノイド、アントシアニン、天然のメラトニン、フラボンアミノ酸、カロチノイド、ビタミンEとC、繊維を含む少なくとも17種類もの抗酸化物質を含んでいます。乾燥チェリー100gでは“6800RAC”という高い抗酸化活性が確認されています。その他、エラグ酸、クロロゲン酸、ケルセチン、没食子酸といった健康に役立つフェノール化合物を含み、またメラトニンは睡眠をサポートするという特徴があります。
バレリアン	世界中のどこにでも見られるシダに似た植物のカノコソウの根から得られます。1820年から軽い鎮痛剤として用いられてきました。ヨーロッパでは、睡眠を催させたり、不安を和らげるために広く使用されています。ドイツでは年間500万個、フランスでは年間1000万個が売られています。化学文献ではバレリアン薬理学について200以上の研究論文が発表されており、そのほとんどはヨーロッパにおいてここ30年間に出版されたものです。
ギャバ	γ-アミノ酪酸と呼ばれる植物や動物にも存在するアミノ酸の一種です。人体中には中枢神経系に多く存在し、抑制系神経伝達物質として脳の働きに強く関与する「癒し系のアミノ酸」として知られています。
テアニン	緑茶に含まれるアミノ酸の一種で、脳内に入って、神経伝達物質であるドーパミンやセロトニンの濃度を正常にしたり、副交感神経を優位にし、リラックス状態のときに現れる脳波α波を増加させ、興奮を鎮め、緊張を和らげます。
クワンソウ	沖縄県が指定した沖縄伝統野菜28品目のひとつです。沖縄は薬草の宝庫。その中の一つが「クワンソウ」です。先人たちは眠れないときなどに、クワンソウを豚肉と一緒に煎じ、薬膳料理として食べていました。近年の研究で、その効果が化学的にも実証されています。数々のデータに裏付けされた沖縄の新しい野菜です。

PureFruit タルトチェリーパウダー

100%チェリー | パウダー | 豊富な抗酸化物質 | 高いORAC値



PureFruitタルトチェリーパウダーはブリーズドライで、100%天然で添加物は無く、水に溶けます。タルトチェリーパウダーはアントシアニンとメラトニンを含む抗酸化物質が豊富で、いろいろな食物、飲料、機能性食品と化粧用の調合剤に加えられることができます。

ShorelineFruitの独自の製造プロセスは、通常パウダーが固まるのを防ぐために行われる乾燥や添加といった処理を必要としません。結果、人工成分無しで、湿った環境でも流動性を保つチェリーパウダーが作られます。

モンモランシーチェリー

タルトチェリーは1800年代中頃ミシガン州トラバースシティ近くのオールドミッション半島で初めて育ちました。今日、ミシガン州はアメリカで生産されるタルトチェリーの70%以上を占めます。そして、トラバースシティはチェリー産業の中心地として知られます。

モンモランシーチェリーはすっぱい果物の中で最もポピュラーで多様性のある果物で、パイ、ゼリー、ジュースなど様々な製品に使われます。

モンモランシーチェリーは、非常に高い抗酸化値を提供している間、低いグリセミック指数をもちます。(グリセミック指数:炭水化物が消化されて血液中に糖として入り込むために必要な時間を基準食品を100として他の食品と比較するための指標。この数値が高いほど血液中に入り込む速度が速く、インスリン分泌などに影響しやすい。)

タルトチェリーパウダーには1グラムあたり469のORAC値があるため、栄養学者の提唱する5000 ORAC値を摂取するために必要とされるのは、たった11グラムです。

メラトニン値とORAC値

メラトニンはモンモランシータルトチェリーに含まれる抗酸化物質のひとつです。研究者は、メラトニンは水にも脂にも溶けるため、ビタミンA、C又はEより非常に強力な抗酸化物質であると言います。メラトニンのこの高い可溶性は、ビタミンが入れない細胞に入ることを可能にします(皮膚は水溶性、脂溶性にできている)。

ORAC (Oxygen Radical Absorption Capacity) は、特定の食品、補助食品または合成物の活性酸素消去能力を測っている米国農務省によって採用される標準化された測定値です。高いORAC値による製品は、老化(例えばガン、心血管疾患と免疫系低下)の変性疾患に関与するかもしれない細胞レベルへの酸化性ダメージを減らす際に貴重です。栄養学者は、人々が健康に影響を与えるために、1日につき3000~5000のORAC値を消費するように提案しています。他のフルーツと比較しても、タルトチェリーは非常に高いORAC値を持つことが証明されています。