

Bon Voyage

ボンボヤージュ

日本の船旅 世界の船旅

February 2018
vol.21 No.2

2

横浜からアラスカへ、
太平洋を横断。

セレブリティ・ミレニアム

北海道・カムチャッカ・太平洋横断・ハーバード氷河クルーズ

にっぽん丸

博多発着 輪島花火と伊根の舟屋

広島発着 喜界島クルーズ

飛鳥II

横浜発着 小笠原クルーズ

ぱしふいっくびいなす

春の日本一周クルーズ

YUTAKA CLUB CRUISES



元気に旅を続けるための 健康トレンド情報局

健康・美容ライター 垣内 栄

いくつになってもクルーズを楽しむためには健康が第一。
気軽に実践できる、耳よりの健康&ダイエット情報を
月替わりでご紹介します。

Vol.14

不老フードとして話題の「日本山人参」

日本山人参(イヌトウキ)とは、古来より日本に生息するセリ科のハーブ。「神の草」として難病の治療に活用されてきましたが、明治維新以降に乱獲され、現在は絶滅危惧種に指定されています。

そんな希少な日本山人参ですが、成分は、鉄分が人参の301倍、トリプトファンが黒酢の120倍で、活性酸素除去、抗菌作用、抗血液凝固作用もあることがわかっていきます(アピカ・コーポレーション調べ)。

最近では、明海大学に日本山人参研究室「アンジェリカ・シコキアーナ研究室(L-ASK)」が設置され、産学共同の研究グループにより、ガン予防に役立つ可能性も示されているそう。

血液の循環も促してくれるため、摂取した人からは、「体がぼかぼかする」「疲れにくくなった」「肌ツヤがよくなった」といった声が寄せられ、「不老フード」とも呼ばれています。

日本山人参はパウダーやサプリメント、お茶などの商品がある

り、自宅で摂取できますが、最近では日本山人参を使った健康メニューを取り入れたレストランも急増中。少し苦味があります。が、料理に使用すると、栄養価の高いスパイスとしての役割を果たしてくれます。

ホテルサンルート有明「レストラン 創業 Patio」では日本山人参フルコースがいただけ、同ホテルの「Blend Meister Cafe」では、美と健康ケーキ「フロマージュ・オランジュ」をご用意。そのほか高級中華の「銀座飛雁閣」「南国酒家」、「和食料理 さくらさくら」「イタリー亭」のお料理、高級焼肉「おくう」ではタレに使用され、「ミカド珈琲」では「山人参シフォンケーキ」などデザートもあります。

さらに世界のVIPが治療に訪れるハワイの「ジュジュベホリスティッククリニック」でもイヌトウキの臨床が開始され、人気は世界へと広がっているそう。生活習慣が気になる方、運動不足な方、手足が冷えやすい方

■日本山人参(イヌトウキ)成分比較表 100g当たり(mg)

	ゴーヤ	日本山人参(5年栽培)	ニンジン
K : カリウム	260	12.5倍 3,240	12.0倍 270
Ca : カルシウム	14	32.5倍 455	16.9倍 27
Mg : マグネシウム	14	11.6倍 162	18.0倍 9
P : リン	31	21.4倍 663	27.6倍 24
Fe : 鉄	0.4	150.5倍 60.2	301.0倍 0.2
Zn : 鉛	0.2	10.4倍 2.08	10.4倍 0.2
Cu : 銅	0.05	19.4倍 0.97	24.3倍 0.04



日本山人参5年根 (アピカ・コーポレーション栽培)

など、アンチエイジング対策に日本山人参を取り入れてみてはいかがでしょう。