

ケフィアニュース

KEFIR NEWS

Volume 21. Number 3. (October 1. 2014)

編集・発行者 有限会社中垣技術士事務所 〒593-8328 大阪府堺市西区鳳北町10-39

漆黒の機能性果実アロニア研究の最前線

本号の巻頭論文に、ブルガリアのヴァルナ医科大学総合内科学部長ボンチェヴァ准教授に寄稿していただきました。先生はヴァルナ医科大学の他に、ソフィア医科大学付属病院でも臨床検査部長として医療の現場に携わっておられ、ご自身のアロニア果汁を用いた臨床例などアロニア果汁の機能性について詳しく説明されています。

日本の学会にもアロニアに関する研究発表が行われるようになりました。最近、私が聴講した学会発表を20ページに紹介しています。

お茶の水女子大学の発表は、アロニアの抗酸化力で動脈硬化を防ぐ研究です。活性酸素がLDLコレステロールを酸化して動脈硬化になることは周知の事実ですが、アロニアの抗酸化力によって活性酸素を消去しLDLコレステロールの酸化を防ぎます。

北海道大学大学院の発表を紹介する前に、インクレチンについて説明します。インクレチンは腸管から分泌される消化管ホルモンの一種であり、インスリン（血液中の糖の筋肉への取り込みを促進して、血糖値を低下させる）の分泌を増加させたり、グルカゴン（肝臓から糖を血液中に放出して、血糖値を上昇させる）の分泌を抑制する働きがあります。しかし、インクレチンはDPP-IV（ジペプチジルペプチダーゼ-IV）という酵素によって分解され、その働きが失われます。アロニアはDPP-IV酵素の活性を阻害し、インクレチンの血糖値をコントロールする働きを助けます。この研究には弊社の有機アロニア100%果汁を用いられています。

大阪府立大学の発表は、アロニア果汁には骨格筋の増強作用があり、高齢者の歩行困難や、嚥下障害を防ぐ効果があります。この研究にも弊社の有機アロニア100%果汁が用いられており、弊社が出願人となって特許出願いたしました。

弊社はモニプラというクチコミサイトに参加しています。弊社のファンになっていただいた方々のブログを、弊社のホームページ <http://www.nakagaki.co.jp> でご覧いただけます。また、次のURLに直接アクセスして各商品のブロガーの感想をご覧いただけます。

ホームメイド・ケフィア <http://www.nakagaki.co.jp/monitor-blog-kefir.htm>

プロバイオティクスGBN1 <http://www.nakagaki.co.jp/monitor-blog-gb.html>

有機アロニア100%果汁 <http://www.nakagaki.co.jp/monitor-blog-aronia.htm>

インターネットを利用できない方のために、一例として中村左知子様のホームメイド・ケフィアのブログを15ページに紹介しました。

(編集責任：中垣剛典)

私はアロニア果汁をお勧めします！

【著者経歴】

1978年にソフィア医科大学を卒業。同大学の臨床検査研究部の研究助手や助教を経て、1989年以降臨床検査室長として医療現場で活躍。

2008年にヴァルナ医科大学の総合内科学部長となり、それ以来、学生の教育・指導に従事。2011年にアロニア果汁の健康への効果に関する研究を始め、アロニアを自分のライフ・ワークとする。学術論文のみならず、一般向けの新聞や雑誌においても数多くの記事を掲載。1998年から2005年までブルガリアのTV7で健康をテーマとした番組を担当。



医学博士

マルガリトカ・ボンチェヴァ

ソフィア医科大学所属病院

ヴァルナ医科大学准教授

なぜアロニア果汁を飲むべきなのか？

アロニアは、北アメリカ原産のバラ科、耐寒性灌木であり、ロシアやブルガリアなど東欧では広く栽培されています。この黒い実にはポリフェノールが豊富に含まれており、ジャム、ジュース、果実酒に利用されています。あらゆる野菜や果実の中で活性酸素を消去する抗酸化力は最も高いことから東欧では「メディカルフルーツ」とも呼ばれています。最近、ブルガリア人・外国人研究者によるアロニアの生理機能解明への努力はすさまじく、生活習慣病への効果（糖尿病抑制、高血圧抑制、高脂血症抑制、発がん抑制など）が報告されています。



新鮮な果実から冷却加圧搾汁されているアロニア果汁には人の体の中の活性酸素を消去するポリフェノールとカロテノイドが多く含まれています。渋味があるのはポリフェノールが多い証拠であり、特にアントシアニン色素はブルーベリーやブドウよりも 5 倍以上も多く、他の野菜や果実と比較しても最高レベルです。アロニア果汁には他にケルセチンやフェルラ酸などが含まれており、その抗酸化活性は最強グループに順位づけされています。それ以外にも、ヨード、カリウム、カルシウム、リン、マグネシウム、鉄分といった微量元素が豊富であり、ビタミン A、B1、B2、B3、B5、B6、B9、C、E、K も多く含まれており、その相乗効果によって、それぞれの生理的効果が高まります。ヨードが高含量のため、ヨード欠乏症において高い治癒効果があります。そのため、成長期の子どもに有益な影響を及ぼします。糖分はフルクトースや吸収しにくいソルビトールが多いので、糖尿病の人にも適しています。アミノ酸のなかで、アルギニン、リシン、ヒスチジン、トレオニン、チロシン、システイン、アラニン、セリンなどが含まれています。

表 1 は、アロニアに含まれている化学成分を紹介しているものであり、その健康への効果が失われないように、ブルガリア産のアロニア果汁(アロニアダ・アグロ社の有機アロニア 100% 果汁)は、新鮮な果実から冷却加圧搾汁され、低温殺菌されているのです。

アロニアの優れた効果

これまでの研究は、アロニアに含まれるアントシアニンなどのポリフェノールに注目し、あらゆる病気の原因になる活性酸素（フリーラジカル）を消去する効果について様々な実験を行っています。そこで取り上げられてきたアロニアの優れた効果についてまとめると、以下のようになります。

- ✓ 抗炎症活性（炎症の程度や場所に関係なく、抑制します。）
- ✓ 抗がん作用（癌の予防および複合治療に役立ちます。）
- ✓ 心臓血管病に対する効果（心筋を強化することで、心臓の働きを助けます。）
- ✓ 高血圧に対する効果（血管の弾性と透過性を維持することで、血圧を平常値へ戻します。）
- ✓ 肝臓の機能改善効果（新陳代謝を助けます。）
- ✓ 胃粘膜保護作用（損傷がある場合、回復させます。）
- ✓ 抗菌作用（ウイルス・細菌など様々な病原体に働きかけ、風邪やインフルエンザの予防に役立ちます。）
- ✓ 血糖値の正常化効果（細胞内へグルコースの取り込みを促進することで、高い血糖値を下げます。）
- ✓ 抗放射線作用（放射能の悪影響と闘うリンパ球 CD4 と CD8 の増加を促進し、体から放射性物質と重金属を排出します。）
- ✓ 抗ヒスタミン作用（様々なアレルギー症状に効果があります。）

- ✓ ストレス緩和効果や強壮作用（ストレスホルモンのレベルを下げ、筋肉組織や骨組織の回復を促進し、神経衰弱や肉体疲労の克服に貢献します。）

表1 アロニアの化学成分

化学成分	量
水分	65 - 72%
乾物	0, 44%
有機酸	1.1 - 1.4%
タンニン	0.5 - 0.6%
ポリフェノール（ビタミン P）	2000 - 8000 mg/100g
糖分	10 - 18%
ペクチン	0.6 - 0.7%
ソルビトール	糖分に含まれる
脂肪：リノール酸、グリセリド、ホスファチジルイノシトール	0.14%
ミネラル：K, Zn, Na, Ca, Mg, Fe	小量
ビタミン B1, B2, B6, B9, K, E, C, ナイアシン, パントテン酸, 葉酸 α-β-トコフェロール, カロテノイド	1日最低投与量として十分に含まる (mg%)
アミノ酸： アルギニン チロシン ヒスチジン、リシン システイン アラニン アスパラギン、セリン グルタミン酸、トレオニン	(B mg%) 65 38.6 62.2 17.4 12.2 14.7 9.3
微量元素： ヨード マンガン ホウ素 モリブデン 銅	(μg%) 4000 500 小量 小量 小量
トリテルペノイド：β-シトステロール、カンペステロール	小量
揮発性物質 (40種類以上) シアン化水素、ベンズアルデヒドなど	小量
アミグダリン(ビタミン B17)	小量

アロニアの健康への効果について更なる研究が必要ですが、悪影響は絶対ないので、安心してだれでも摂取できます。アロニア果汁は緩下剤効果がありますので、一気に大量に飲むよりも 1 日に何回かに分けて、50ml～70ml 程度で飲むといいです。私は以下の用量をお勧めしています。

① 健康維持のために

健康維持のために、1 日 3 回、食事 15～30 分前に 50ml ずつ服用してください。200ml の水で薄めて、搾ったレモンを加えれば、さらに効果的です。ヨーグルト 200ml にかければさらに飲みやすくなります。妊婦、子ども、スポーツ選手に有益な効果がありますので、ぜひお勧めしたいと思います。

② 様々な病気の予防のために

以下の場合は、1 日に 3 回 60 日間、毎日 3 回 50ml ずつ（1 日の用量 150ml）上記の①と同じ飲み方で服用してください。

- ✓ 花粉症やアトピーなどのアレルギー反応の場合
- ✓ 風邪やインフルエンザの予防のために
- ✓ 1 日 4 時間以上パソコンを使う場合
- ✓ 携帯電話をよく使う場合
- ✓ イオン化環境で働く場合
- ✓ 放射能にさらされた場合
- ✓ 12 歳から 17 歳成長期の子供
- ✓ 55 歳以上の成人

③ 病気改善のために

以下の病気の場合、毎日 3 回 60ml～70ml ずつ（1 日の用量 180ml～210ml）上記の①と同じ飲み方で 1 年間服用してください。そのあと、1 日の用量を 150ml に減らしてもいいです。

- ✓ 心臓血管疾患
- ✓ 糖質代謝障害・脂質代謝障害（肥満、糖尿病など）
- ✓ 高血压
- ✓ 慢性胃炎、慢性大腸炎
- ✓ 手術後の回復期間
- ✓ 化学療法・放射線治療の期間中、治療後
- ✓ 脳卒中後の回復期間
- ✓ 慢性頭痛
- ✓ 痔疾

- ✓ 便秘
- ✓ 運動器官の慢性痛
- ✓ 甲状腺異常
- ✓ 末梢神経系（坐骨神経痛、神経叢炎、糖尿病性神経障害）

アロニアをめぐる私の研究

ここでは、私の研究について紹介したいと思います。

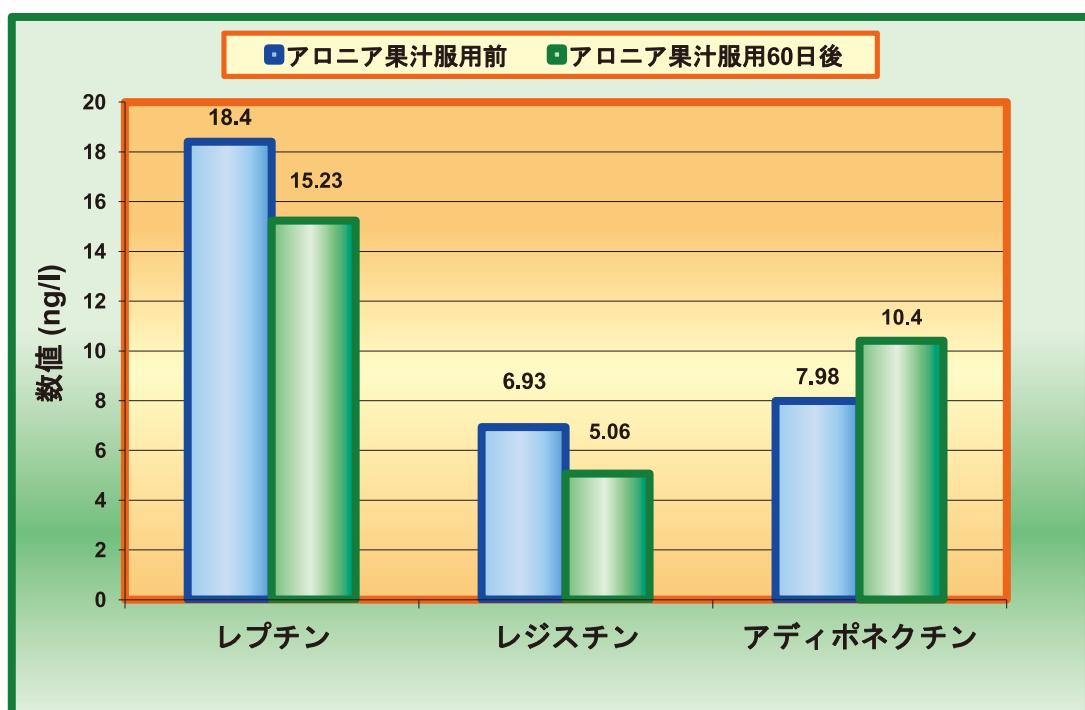
肥満症の患者 10 人を対象に、60 日間 1 日 3 回 70ml ずつ（1 日の用量 210ml）アロニア果汁を与えました。このグループに食事療法について特に指導せずに、アロニア果汁の服用だけで改善効果があるかどうかを確かめるという目的を設定しました。そして、アロニア果汁の服用が始まる前と服用 60 日後、血液検査を行い、脂肪細胞によって分泌されるレプチン、レジスチン、アディポネクチンといったホルモンの変化について調べることにしました。結果を紹介する前に、まずこの 3 つのホルモンの働きについて説明を加える必要がありますので、以下のように簡潔に説明します。

- ① **レプチン (leptin)** は、強力な飽食シグナルを伝達し、エネルギー消費増大をもたらすため、肥満の抑制や体重増加を制御するうえでは、重要な役割を果たします。つまり、食欲と代謝の調節を行うホルモンであり、その作用不足は肥満症の要因とみなされています。血中レプチン濃度は、ほとんどの肥満者において体脂肪量に比例して上昇しています。つまり、一般的には肥満者はレプチン抵抗性による作用不足の状態にあると考えられています。
- ② **レジスチン (resistin)** は脂肪細胞が分泌するホルモンの 1 つであり、インスリン抵抗性を上昇させる活性があるため、糖尿病の原因の 1 つとされています。レジスチンが多いと、インスリンの作用が阻害されるため、インスリンが分泌されても血糖が下がりにくいことになります。つまり、肥満によってレジスチンの分泌が上昇し、インスリン抵抗性が引き起こされることによって、糖尿病になります。
- ③ **アディポネクチン** は、脂肪酸の燃焼と糖の取り込みを促進しインスリン抵抗性を改善する作用があります。また、細胞内の脂肪酸を減少してインスリン受容体の感受性を上げる作用、肝臓の AMP キナーゼを活性化させることによる動脈硬化抑制、抗炎症、心筋肥大抑制など、様々な重要な働きがあります。高脂肪食による肥満などの環境因子によりアディ

ポネクチンの欠乏が引き起こされ、インスリン抵抗性の原因となります。血中アディポネクチン濃度は内臓脂肪量に逆相関し、最近は糖質制限食でアディポネクチンが増加するという報告があります。

図1からもわかるように、アロニア果汁を60日間（1日の用量210ml）服用すると、レプチントレジスチンが減少すると同時に、アディポネクチンは増加します。つまり、アロニア果汁の日常摂取は、レプチントレジスチン、アディポネクチンの数値を改善し、糖質代謝・脂質代謝の正常化、血圧の安定化につながるということです。

図1 脂肪細胞によって分泌されるホルモンの変化



もうひとつのグループの患者は、メタボリックシンドロームが進んでおり、肥満、脂質異常症、高血圧、肝脂肪変性といった症状が出ていました。このグループにも60日間1日3回70mlずつアロニア果汁を与えました。それと同時に、バリー・シアーズのダイエット方法で食事療法をも指導しました。また、比較のために、もうひとつのコントロール・グループを設け、それにアロニア果汁を与えずに、バリー・シアーズのダイエット方法のみ指導しました。そこで、それぞれのグループに治療が始まる前と始まってから60日後、血液検査を行いました。

図2、3、4はその結果をまとめたものです。

図2 糖質代謝の変化

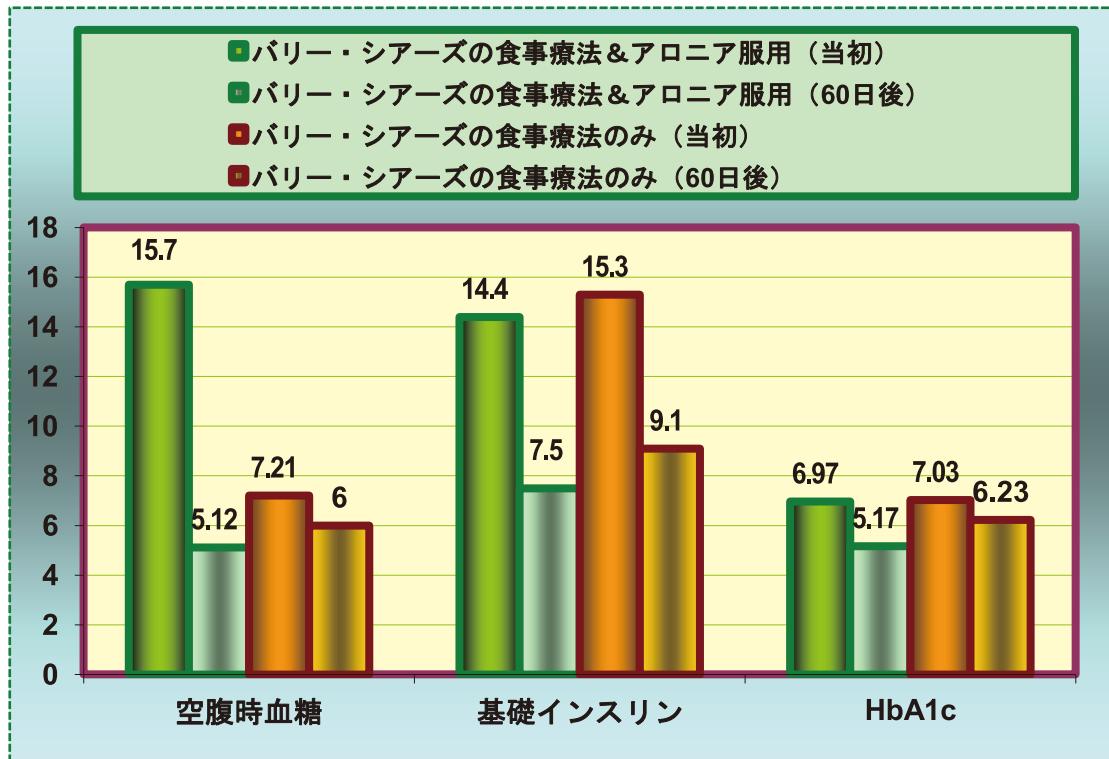


図3 脂質代謝の変化

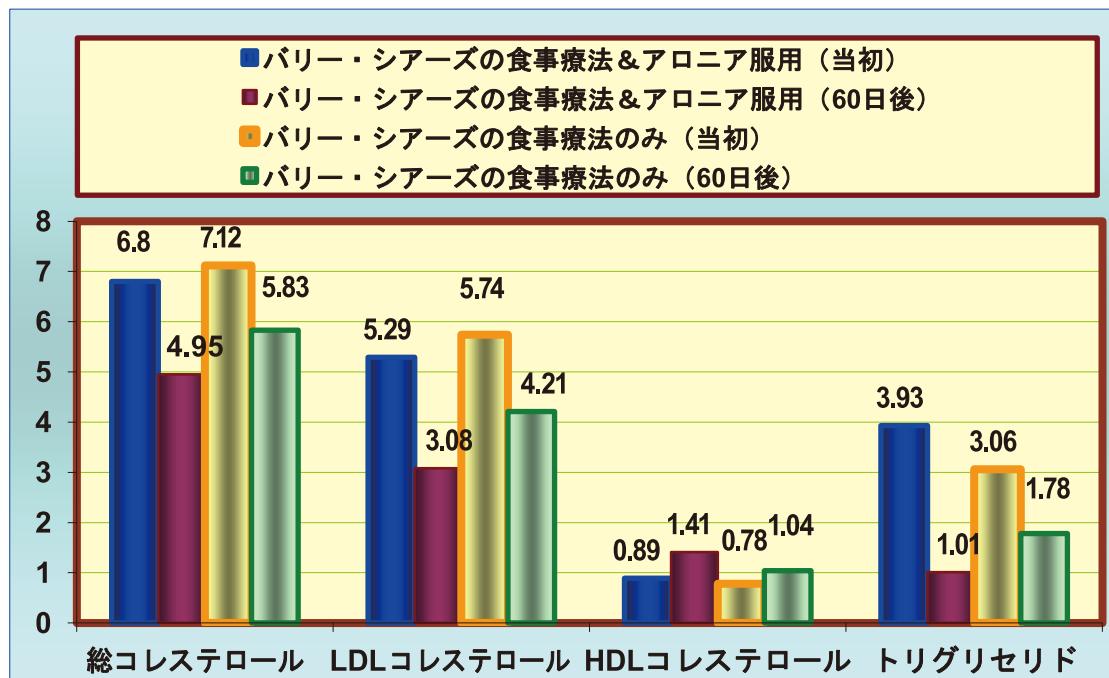


図4 肝臓中の酵素の変化

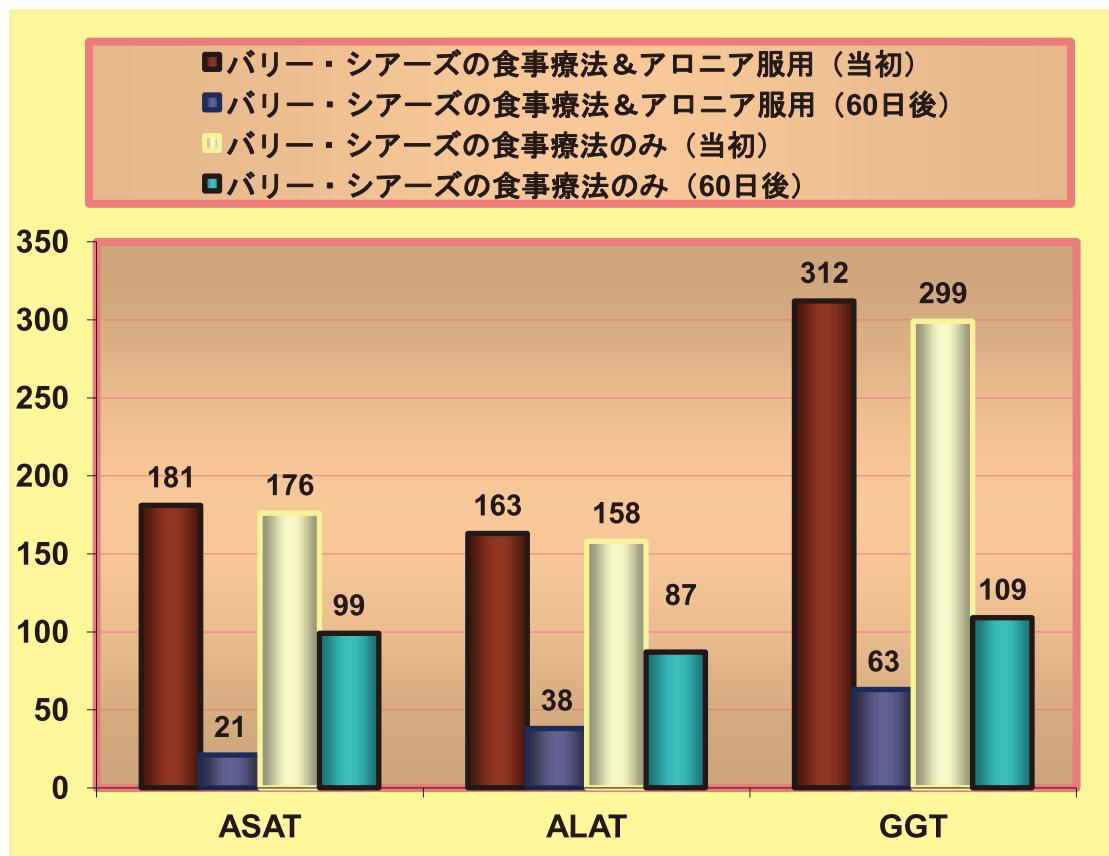


図2、3、4からもうかがえるように、パリー・シアーズのダイエット方法ですべての指標が改善できます。また、食事療法に加えてアロニア果汁も服用すれば、指標が改善するだけではなく、正常化します。その患者へのアンケート結果からは、体重を減らしたと同時に、高血圧用の薬をやめて、集中力・記憶力をも向上させたといえます。

アロニア果汁がどのようなメカニズムでこのような有益な効果を及ぼしているのかについて、まだ十分に解明されていないのですが、私のこれまでの研究結果は最近、特に注目されるようになったアロニアの優れた効果を実証しているともいえます。

臨床例①

私自身は1993年に光線皮膚炎になり、それ以来は皮膚科専門医のアドバイスに従って、従来の治療を受けましたが、2011年、アロニア果汁と出会うまでは治すことができず、18年間ずっとひどい発疹に悩んでいました。

光線皮膚炎とは、何らかの内的・外的因子が加わり、健常な人では反応を起こさない光線量で異常な皮膚反応を示すことがあります。紅斑から水疱・潰瘍まで様々な症状が生じます。日光自体はアレルゲンではありませんが、体内に取り込まれて皮膚に到達し、光線によって励起される物質が日光や紫外線を受けて励起されることにより、皮膚に炎症を引き起こ

します。外因性（薬剤や化粧品など）と内因性（代謝疾患やビタミン欠乏症など）があります。私の場合は代謝疾患によるものと判断されましたが、治療はその都度で従来の薬を用いながら症状を和らげるということに限られていました。このように、因子を取り除くことができず、光線皮膚炎にずっと悩まされていました。そこで出会ったのは、アロニアダ・アグロ社の有機アロニア 100% 果汁でした。

画像 1 光線皮膚炎



私自身 2011 年まで毎年、光線皮膚炎に悩んでいました。

アロニアについて文献調査してみると、その健康への効果を紹介する研究論文が数多く存在していることがわかります。それを簡単にまとめると、アロニア果実はあらゆる野菜や果実のなかでポリフェノールの含有量が最も高く、活性酸素を取り除く力が非常に大きいため、細胞の代謝過程を正常化し、様々な病気の予防につながります。長い間、代謝疾患による光線皮膚炎に悩まされていた私は、興味がそされました。

アロニアはブルガリアをはじめとする東ヨーロッパを中心に栽培されており、ブルガリア産のアロニア果汁のなかで、アロニアダ・アグロ社の有機アロニア 100% 果汁を選びました。このジュースは新鮮な果実から冷却加圧搾汁され、低温殺菌されているため、ビタミンなどの有効成分が損なわれることなく瓶詰めされています。このように作られているアロニアジュースを 2011 年 10 月から毎日 2 回ほど 80ml ずつ飲みはじめました。

結果、仕事関係で風邪などに感染するリスクが高いにもかかわらず、アロニアを飲み始めて以来、風邪を一切ひくことはなく、病欠で仕事を休んだこともありません。また、光線皮膚炎がひどくなる夏が訪れると、皮膚炎の病状が一切生じることなく、検査を受けたら完全に乗り越えたということがわかりました。現在、アロニアライフを始めてから 3 年

が経っていますが、皮膚が若返り、日光を浴びても皮膚炎になることはありません。それは、アロニアの抗酸化力によるものだと確信しており、今もなお予防のために毎日 70~80ml ずつ飲みつづけているのです。

臨床例②

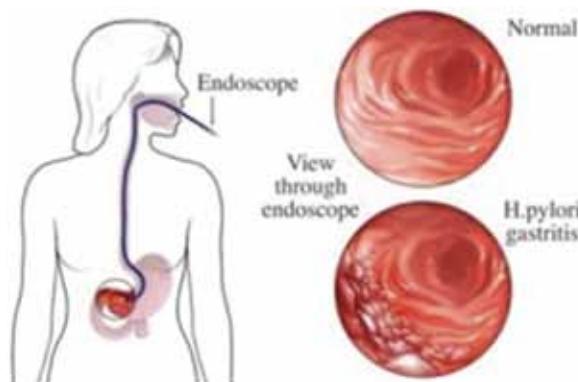
エルヴィラ（仮名）はソフィア出身、36歳の女性です。2012年に仕事を失い、経済的困難で夫と一緒にオーストリアへと移住します。しかし、現実は必ずしも彼らの想像していた豊かな生活ではなく、職の選択肢が限られ、貧しい生活を送っていると言います。新しい環境に慣れず、ブルガリアに帰りたいと夫に相談しますが、理解してもらえないため、夫婦関係が悪化してしまいます。精神的に不安定になり、食事がとれず、胃の炎症を起こしてしまいます。オーストリアの病院で治療を受けますが、胃の痛みが治らず、食事も戻してしまいます。体重が急減し、仕事も続けられなくなってしまいます。オーストリアに夫を残し、ブルガリアに帰ります。そのあと母親に私のもとへ連れられてきました。エルヴィラは胃カメラ検査を受けることになり、ピロリ感染によるびらん性胃炎だと診断されました。

画像2 エルヴィラの胃カメラ検査（結果）



胃の粘膜が傷んでおり、多くの潰瘍が見られています。

図5 健常の胃粘膜（上）胃粘膜炎（下）



胃腸科専門医は、胃酸分泌を抑えるための薬と、ピロリ菌の活性化を抑える抗生物質という治療法を処方しましたが、飲み始めて2日目にはエルヴィラは、嘔吐がひどくなり、薬が合わないということで再び私のもとに来ました。そこで、私は従来の方法では治療が難しいと判断し、アロニアダ・アグロ社の有機アロニア 100%果汁の服用を指示しました。その結果、服用20時間後、エルヴィラは軽い食事をとることができ、30時間後少しづつ食べられるようになりました。3日間が経つと、容態が安定し、普通の生活に戻り、期待していた以上にアロニアの効果が現れました。2週間後、再び胃カメラ検査を受けたところ、胃粘膜が完全に回復していることがわかりました。

慢性的な情緒的ストレスは、胃粘膜炎を引き起こす大きな因子となります。この状態ではプロスタグランジン (prostaglandin) やロイコトリエン (leukotriene) の分泌が抑えられ、胃粘膜の血管分布状態が悪くなり、粘膜を保護する粘液に異常が生じます。情緒的なストレスが長く続く場合、免疫力が落ちるため、ピロリ感染も頻繁に見られます。また、エルヴィラの臨床例のように、人体が弱まり、胃腸科専門医による従来の治療を受けても、なかなか治りません。そこでお勧めしたいのは、有機アロニア 100%果汁を一日に3回60mlずつ、ゆっくりと服用することです。なぜなら、アロニアの成分は抗菌作用、消炎作用、膜安定化作用があり、心身ともに好影響を与えるからです。

臨床例③

ヴラディミル（仮名）はドナウ川のスヴィシュトフ町出身、60歳の男性です。3年ほど前に食欲がなくなり、また嘔吐などで普通に食事がとれなくなってしまい、体重も急減しました。検査を受けたところ、胃がんが見つかり、胃とその周辺のリンパ節を取り除く必要がありました。手術後、化学療法剤を投与されましたが、今後の治療法に対して非常に不安を感じていたため、私のところに相談に来ました。

化学療法はがんの治療において、効果がある療法のひとつですが、同時に副作用が大きいため、処方する際、患者の全身的な状態を考慮しなければなりません。ヴラディミルの状態では、化学療法剤を受けることとなれば、肉体的にも精神的にも負担が大きすぎると判断しました。そこで、有機アロニア 100%果汁とビタミン 12 の服用、また食事療法をお勧めしました。

表2は、ヴラディミルの体重と血液中のヘモグロビン、鉄分、アルブミンなどの指標が改善していることを示しています。

表2 ヴラディミルの血液指標の変化（アロニア果汁の影響が見えます）

指標	2011年2月 手術前	2011年7月 アロニア 果汁服用 3ヶ月	2012年7月 アロニア 果汁服用 1年3ヶ月	2013年7月 アロニア 果汁服用 2年3ヶ月	2014年7月 アロニア 果汁服用 3年3ヶ月
体重 (kg) (身長 166cm)	56	61	66	70	72
ヘモグロビン (正常値 : 130-180 g/L)	87	95	110	128	139
鉄分 (正常値 : 10-30 mmol/L)	3.9	10.5	15.3	16.4	17.1
フェリチン (正常値:15-300 ng/mL)	4.43	11.52	27.38	33.75	46.15
アルブミン (正常値 35-50 g/L)	30	33	39	40	41
CRP*	19.7	7.5	3.0	1.5	0.9
Ca 72-4** 腫瘍マーカー (正常値 < 6.9 U/mL)	15.412	7.001	0.930	0.850	0.760

今もなおヴラディミルはアロニア果汁を毎日、ヨーグルトにかけて食べています。現在、仕事に復帰しており、趣味の山登りを楽しんでいます。アロニア果汁を服用しながら定期的に血液検査を受けていますが、その結果からもうかがえるように、彼は実際のところ、健康を取り戻しているのです。

* 体内に炎症が起きたり、組織の一部が壊れたりした場合、血液中に蛋白質の一種であるCRPが現われます。このCRPは、正常な血液のなかにはごく微量にしか見られないため、炎症の有無を診断するのにこの検査が行われます。

** 腫瘍マーカーは、消化器癌あるいは卵巣癌で上昇する血中腫瘍マーカーです。

結論

これまでの私の研究結果をまとめると、アロニア果汁を日常的に摂取することによって、肥満や高血圧などの生活病を改善できるだけではなく、ライフ・クオリティ（QOL）そのものを向上させ、より充実した幸せな生活を送ることができるということがわかりました。

アロニア果汁が人体に及ぼす有益な効果やそのメカニズムについて、さらなる研究が必要ですが、健康維持のために欠かせない食品であると信じています。また、アロニア果汁が学校給食や病院食に適していると確信しており、有害作業やストレスが高い仕事に携わる人々に無償に与えるべきです。アロニアが機能性食品としてブルガリアの国境を越えて、「メディカルフルーツ」であることが広く認知されるようになれば、世界中の人々の健康的な生活に貢献できると考えています。

☆おうちで簡単！ホームメイド・ケフィア☆

こんにちは、ponnichi こと中村左知子です。

ようやく少し気温が下がり、多少過ごしやすくなった気がする関東よりお届けでございます（笑）

夏って。

こうして猛暑が過ぎると「あ～、今年の夏は短かったなあ」なんて思うのですが、そろそろ体には夏ばてや夏疲れの出てくる時期ですね～。皆様はいかがですか？私はと言いますと、例年夏ばてとは無縁なのですが、今年はちょっとあれです。

この数日、食欲が無い感じでございます。いや、食べるんですよ。

別に吐き気が有るわけでもないので、がっつり食べるのですが、何となくしんどいというか、おなかがすいた感じがしないと言うか・・・

夏ばてと言うよりは歳かもしません（汗）

そんな私が最近はまっている物を今日はご紹介します♪

こちら。

じゃじゃん！中垣技術士事務所様よりホームメイド・ケフィアでございます☆



ケフィアと言いますと、日本ではヨーグルトとして知られていますが厳密には発酵乳だそうです。

ヨーカサス地方で紀元前より続く伝統の健康食がケフィアなのだそうです。

ケフィアはヨーグルトと同じ乳製品ですが、どこが違うのか？

ケフィアには、ヨーグルトには入っていない酵母が含まれています。

酵母ってパンとかを作るときのイースト菌なんかもそうですよね。

生きた酵母は発酵し続け炭酸ガスを発生するため、密閉して販売することが出来ません。

日本では食品衛生法上、容器に穴を開けて販売することが出来ないため、日本では買うことが出来ない、幻の発酵乳なんだそうです。

ヨーカサス地方で、2000年もの間受け継がれてきたケフィアの種菌を研究されているのがカナダのローゼル社という所だそうです。そのローゼル社と独占販売契約を結んでいるのが、今日ご紹介するケフィアの販売元、中垣技術士事務所様のこと。

中垣社長はこのホームメイド・ケフィアを使った実験にも参加され、その結果はイギリスの学会誌でも発表されたそうです。

ケフィアは市販のヨーグルトとは全くの別物でございます♪

このスティック1本で、1リットルのケフィアが出来ちゃいます！



牛乳だけで簡単に作れて酸っぱくない！おいしい！

牛乳の苦手な私でも、じょんじょん食べれるし飲めるんですよね☆

では作り方に参りましょう♪



これだけです！

簡単過ぎてコツも何もございません！

唯一のコツと言えば。

ケフィアの素を牛乳に入れてからパックを振るときにはしっかり口を押さえましょう♪

ってぐらいです（笑）

できあがれば、このパックのまま冷蔵庫で保管出来るので、無駄に容器を洗わなくて済みます。

そしてここ数日どうにも食欲が冴えない私がお気に入りなのがこちら。
ケフィア&アロニア 100%果汁シェイクでございます！



この有機アロニア 100%果汁も、中垣技術士事務所様でお取り扱いされている商品でございます♪

有機アロニアはアントシアニンやポリフェノールたっぷりの新しい健康フルーツドリンクです。こちらはまだ飲み始めてわずか2日なので、これからしっかりと続けてまたレポしたいと思います☆

元々朝食では、必ず我が子とヨーグルトを頂いてるのですが、私は実は酸っぱいヨーグル

トはあまり好きではなく、牛乳嫌いのくせに、もうちょっとミルキーな風味の物がいいなあと常々思っていました。

少し前に別のメーカーさんの物なのですが同じくケフィアヨーグルトが作れるというパウダーを購入し、それをずっと頂いてました。

今回中垣技術士事務所様のケフィアと食べ比べてみたのですが、さすが独占販売の本家本元。こちらの方が香りが強いのに酸味が少なく、より牛乳に近い気がしました。

と言っても、私が苦手な牛乳臭さは皆無ですので、理想のミルキーな風味という感じでとても美味しいのでございます！

我が子も市販のヨーグルトよりケフィアの方が酸味が無いため好きでございます。

出来た感じですが、こちらは柔らかいのだけど分離しにくい感じです。

手持ちの物は、もうちょっと固まるのだけど、割とすぐに分離してしまうのです。

どちらも美味しいのだけど、ミルキーさと香りがこちらの中垣様の勝利でございます♪

しっかり毎朝シリアルにかけて食べたり、飲んだりしていますが、お通じは言うこと無しでございます！市販のヨーグルトなんかとは、すっきりのレベルが違いますよ！

ヨーグルトと比べると、食感は柔らかくてちょっと頼りないケフィアだけど、ドリンクにするととっても濃厚で腹持ちがいいのですよ！200ccのケフィアで、おなかいっぱいになって、ダイエットになるかしら（笑）

私のように牛乳は苦手だけど、ヨーグルトの酸味も苦手と言う方、

毎日家族で、沢山食べるから、カラの容器がいっぱいゴミになっちゃう！と言う方。

小さなスティック1本で、1リットルものケフィアが簡単に作れちゃうホームメイド・ケフィア是非おすすめします☆

【日本の学会発表にみるアロニア研究の現状】

LDL の酸化ならびに酸化 LDL による血管内皮障害に対するアロニアベリー抽出物の影響

久留悠希 他 (お茶の水女子大学・生活環境教育研究センター)

要約：アロニアベリー抽出物は、抗酸化能を有し、H U V E C を介した L D L コレステロールの酸化を抑制することが示された。さらに酸化 L D L コレステロール刺激による血管内皮障害を改善する可能性が示された。

(日本食糧・栄養学会 2014年5月31日)

アロニア抽出物による dipeptidyl peptidase IV活性の阻害効果

小塚美由記 他 (北海道大学大学院・薬学研究院)

要約：dipeptidyl peptidase IV (ジペプチジルペプチダーゼ-4) はインクレチンを分解する酵素。インクレチンは腸管から分泌される消化管ホルモンの一種で、血液中の糖の筋肉への取り込みを促進して血糖値を低下させるインスリンの分泌を増加させたり、肝臓から糖を血液中に放出して血糖値を上昇させるグルカゴンの分泌を抑制したりすることによって、血糖値を正常に保つ働きがある。インクレチンが dipeptidyl peptidase IVにより分解されると、血液中の血糖値を正常に保つことが出来なくなる。アロニア抽出物には dipeptidyl peptidase IVの活性を阻害する作用があることがわかったので、アロニア果汁中の dipeptidyl peptidase IV阻害物質を同定している。

(日本食糧・栄養学会 2014年6月1日)

アロニア（チョークベリー）抽出物の生理作用に関する検討

中野長久 他 (大阪府立大学・生命環境・応用生命・生物資源開発センター)

要約：女性更年期の緩和や、筋量が少ない女性でのコモティブシンドロームに対するアロニア抽出物の機能を評価する目的で研究を行った。その結果、アロニア抽出物には女性ホルモン様作用と、筋分化促進作用があることがわかった。

(日本ビタミン学会 2014年6月13日)

【特許出願】

発明の名称：筋芽細胞分化促進食品及びその製法

出願人：有限会社中垣技術士事務所、アロニアダ・アグロ・リミテッド

特許請求範囲：バラ科アロニア属の植物の果実を搾汁した搾汁液もしくは搾汁残渣に含まれる、筋芽細胞の増殖及び筋管細胞への分化を促進する作用を有した有効成分を含有した筋芽細胞分化促進食品であって、前記有効成分は、エストロゲン受容体 β アゴニストとして機能し、エストロゲン受容体 β 活性を上昇させる作用を有していることを特徴とする筋芽細胞分化促進食品。