



動画でご覧いただく場合は上の画像をクリック↑↑

りんごポリフェノールが変形性膝関節症に効く！膝痛改善と健康効果の最強食材の 秘密#108

こんにちは、大阪市都島区のさかとう整骨院、阪藤です。

今回は「りんごポリフェノール」が変形性膝関節症を含む膝痛にどのように効果を発揮し、さらには体全体の健康にも役立つのか？について詳しく解説します。前回アボカドの膝痛改善効果についてお話ししましたが、アボカドが苦手な方にもおすすめできる食材として、今回は「りんご」をご紹介します。

なぜりんごが膝痛に効果的なのか？最新研究のポイント

「りんごで膝痛が改善されるの？」と驚かれる方も多いかもしれません。

実は、千葉大学大学院の医学研究院、清水先生と横手先生を中心とする研究チームが、アサヒグループHDと共同で行った研究によって、りんごに含まれる「りんごポリフェノール」が変形性膝関節症の進行を抑制し、膝の痛みを和らげる効果が科学的に裏付けられています。この研究は2018年5月8日に科学雑誌「*Scientific Reports* サイエнтиフィックリポート」に掲載されました。

この研究で特に注目されたのは、りんごポリフェノールに含まれる「プロシアニジン」という成分です。この成分が膝の軟骨の劣化を防ぎ、関節の保護に役立つことが確認されています。

細胞レベルでの効果：プロテオグリカンの生成促進

実験では、軟骨細胞にりんごポリフェノールを加えると、軟骨の主要成分である「プロテオグリカン」の産生が通常より30%も増加しました。プロテオグリカンは軟骨の弾力性やクッション性を保つ重要な成分であり、その産生促進は軟骨の健康維持に直結します。

動物実験での効果:軟骨のすり減り抑制と炎症軽減

マウスを使った実験でも、毎日りんごポリフェノールを摂取することで軟骨のすり減りが抑制され、炎症が軽減されることが確認されました。これにより、膝関節の痛みや変形の進行を防ぐ効果が期待できます。

ミトコンドリアの活性化でエネルギー生成をサポート

りんごポリフェノールはミトコンドリアの働きを助け、細胞内でエネルギー(ATP)を効率よく生み出すサポートもしてくれます。ミトコンドリアは私たちの体のエネルギー工場として知られ、筋肉の動きや細胞修復、健康維持に欠かせない存在です。軟骨細胞のミトコンドリアが活性化されることで、軟骨の健康が維持され、膝痛の軽減につながるのです。

りんごポリフェノールの膝痛以外の健康効果とは？

りんごポリフェノールは膝痛の改善だけでなく、体全体に嬉しい多彩な健康効果をもたらします。ここで代表的な8つの効果をご紹介します。

1. 強力な抗酸化作用

活性酸素を除去し、細胞の劣化や生活習慣病の予防に役立ちます。抗酸化力はビタミンCやビタミンEよりも強力とされ、肌の老化防止や動脈硬化予防にも期待できます。

2. 生活習慣病の予防

高血圧、動脈硬化、糖尿病、肥満などのリスクを低減。血流改善やコレステロール、中性脂肪の減少に効果的です。

3. 脂肪吸収の抑制とダイエット効果

脂肪分解酵素リパーゼの活性を抑制し、脂肪の吸収を防ぎます。さらに脂肪燃焼を促進する酵素の活性化も報告されています。

4. 美肌・美白効果

メラニン生成を抑制しシミの発生を防ぎ、紫外線による炎症や肌の老化も予防します。

5. アレルギー症状の緩和

アレルギーを引き起こす酵素の働きを抑え、アレルギー症状の軽減に効果があります。

6. 血流改善

血液の粘度を下げ、動脈硬化などの予防につながります。

7. 口腔内環境の改善

口臭や歯周病の予防にも役立つとされています。

8. 血糖値の上昇抑制

食物繊維やポリフェノールの働きで食後の血糖値の急上昇を抑制し、糖尿病予防に効果が期待できます。

りんごの効果的な食べ方とおすすめの品種

りんごの効果を最大限に活かすためには、食べ方にもポイントがあります。りんごポリフェノールは特に皮に多く含まれているため、皮ごと食べることが非常に重要です。よく洗ってから、皮を剥かずに丸かじりする

か、皮付きのままカットして食べるのがおすすめです。

1日に1個を目安に、朝食に取り入れるのが理想的です。朝に食べることで、寝ている間に消費されたエネルギーを素早く補給でき、1日のスタートを元気に切ることができます。

朝にりんごを食べる6つのメリット

素早くエネルギー補給でき、目覚めが良くなる
食物繊維のペクチンが腸を刺激し、便通を促進する
消化促進や代謝アップに役立つ
抗酸化作用で美肌やアンチエイジング効果が期待できる
爽やかな香りが食欲増進やリラックス効果をもたらす
カリウムや食物繊維で高血圧や生活習慣病の予防に繋がる

おすすめのりんご品種3選

ふじ:ポリフェノールが豊富で強力な抗酸化作用あり
つがる:甘みが強く食べやすい
ジョナゴールド:ビタミンCとポリフェノールのバランスが良い

りんごを使ったおすすめレシピと摂取方法

りんごを皮ごと食べるのが苦手な方や食感が気になる方には、以下の方法がおすすめです。

サラダに加える:ヨーグルトやオートミール、ナッツと一緒に皮ごと刻んで混ぜると美味しく食べられます。
スムージーにする:りんご、バナナ、小松菜などと牛乳をミキサーにかけて飲むと栄養満点のドリンクに。
サプリメントで補う:忙しい方やりんごが苦手な方は、りんごポリフェノール配合のサプリメントで手軽に摂取可能です。1日1粒で必要なポリフェノールが摂れる商品もあります。

りんごポリフェノールと組み合わせたい膝の体操3選

りんごを食べた後に行うとさらに効果的な膝の体操を3つご紹介します。これらの体操は膝の柔軟性を高め、筋力をつけることで膝痛の改善をサポートします。

1. 膝ブラブラ体操

膝の下にピラティスボールや丸めたバスタオルを置き、足の力を抜いて軽く振ります。膝の関節をリラックスさせて可動域を広げる効果があります。

2. 膝抱え体操

背もたれに寄りかかりながら、片膝ずつゆっくり抱え込みます。股関節の柔軟性を高め、膝への負担を軽減します。ポイントは膝を内側に寄せる意識を持つことです。

3. 壁スクワット(ペットボトル使用)

壁に背中をつけて2リットルのペットボトルを腰のあたりに挟みます。肩幅に足を開き、ゆっくり 膝を曲げて 戻す動作を繰り返します。膝への負担を軽減しながら筋力強化が可能です。

スクワットのバリエーション: ニーアウトスクワット

壁に背中をつけてペットボトルを挟み、膝を閉じた状態から曲げて、膝を開いて戻す動作を行います。膝の内側の筋肉を鍛え、膝のねじれや内反膝の予防に効果的です。

まとめ: りんごポリフェノールで膝痛改善と健康増進を目指そう

今回ご紹介したように、りんごに含まれるりんごポリフェノールは変形性膝関節症の進行抑制や 軟骨の健康維持に大きな効果があります。さらにミトコンドリアの活性化による細胞レベルでの健康サポートや、抗酸化作用による美肌効果、生活習慣病予防、ダイエット効果など、女性にも嬉しい多彩なメリットがあります。

アボカドが苦手な方も、ぜひりんごを毎日の食生活に取り入れてみてください。特に皮ごと食べることが重要で、朝食に1個のりんごを加える習慣は、膝痛の改善だけでなく1日を元気にスタートさせる最高の方法です。

また、りんごを食べた後に紹介した膝の体操を組み合わせることで、より高い効果が期待できます。膝の柔軟性や筋力を高めて、膝痛の不安から解放されましょう。

私自身も改めてりんごの素晴らしさを実感し、これからは皮を剥かずに食べる習慣を続けていきます。ぜひ皆さんも今日から「りんごポリフェノール習慣」を始めて、健康で快適な毎日を目指してください。

最後までお読みいただきありがとうございました。膝の痛みや体調でお悩みの方は、ぜひお気軽にご相談ください。

◎オススメのピラティスボール

<https://amzn.to/4mRdl6R>

<https://amzn.to/3HppBkv>

◎オススメのポリフェノールサプリ

<https://amzn.to/4kFiCC4>

<https://amzn.to/4mAxcN2>

※Amazonアソシエイトのリンクを使用しています