



うっかり日焼け 抗酸化力の高い食材でリカバー

活性酸素と戦う！抗酸化成分の多いパワフル食材『ケール』

夏本番。女性にとって紫外線は大敵です。対策をしても、うっかり日焼けしてしまった経験をお持ちの方も多いのでは？そんな時はアフターケアをしっかりと。カラダの内側からもケアできる食材をご存じでしょうか？カラダとココロを健康にすることを目的に活動する、キューサイ株式会社（本社：福岡県福岡市、代表取締役社長：藤野孝）「100歳まで楽しく歩こう課」が、注目の食材『ケール』について耳より情報をお知らせします。報道の一資料として、ぜひご活用ください。

～ 抗酸化成分の多い食材 『ケール』 ～

◇ 紫外線を浴びると、肌老化の原因 活性酸素が生成

紫外線を浴びると、「活性酸素」が生まれます。活性酸素とは、元来、健康維持に重要な役割を果たしていますが、反応性が非常に高いため、ひとたび過剰になると生活習慣病の発症や老化の促進をもたらすと考えられています。紫外線を浴びることなどによっても「活性酸素」が過剰に生成され、酸化ストレスが増え、肌の衰えなどにも関与します。



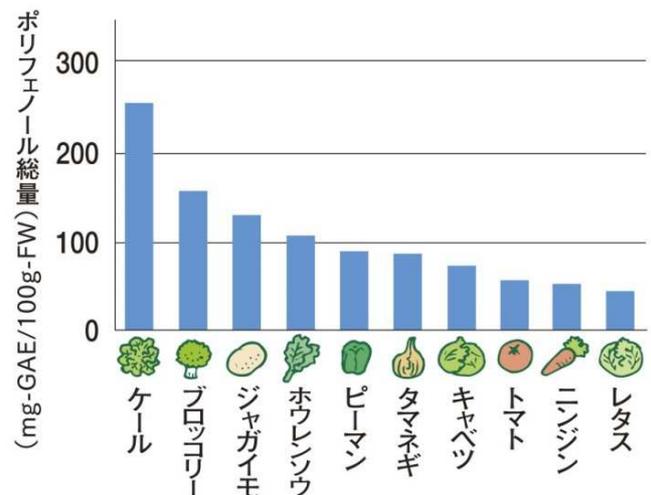
◇ 活性酸素と戦う！ 抗酸化成分を多く含む食材 『ケール』

肌老化に関与する「活性酸素」を除去できる力を“抗酸化力”といいます。

少し外出するだけでもうっかり紫外線を浴びてしまうこの季節は、“抗酸化力”のある食材を上手に取り入れることが大切。抗酸化力のある代表的な成分として、ポリフェノール類の他に、ビタミンC、ビタミンA（β-カロテン）、ビタミンEなどのビタミン類、などがあります。ケールは野菜の中でもポリフェノール量が高い食材です。【グラフ1】また、ケールには、ビタミンA（β-カロテン）はトマトの約5倍、ビタミンCはホウレンソウの約2倍、ビタミンEはキャベツの約24倍と豊富に含まれています。

【「文部科学省.食品成分データベース」より算出】

【グラフ1】ポリフェノール総量比較（年平均）



出典：キューサイ調べ

そんなスペシャルなパワーを持つケールについて、より知っていただくために、どのような食材なのかをご紹介します。

※貴媒体にてデータ等をご使用になる場合は、グラフデータ、図、画像下部の出典先を明記ください。



What is 『ケール』

➤ 生命力あふれるグリーン之王様

多くの野菜はアブラナ科の植物をルーツにしており、ケールはその原種。私たちがなじみのあるキャベツやブロッコリー、カリフラワーなどのご先祖様がケールです。【図1参照】

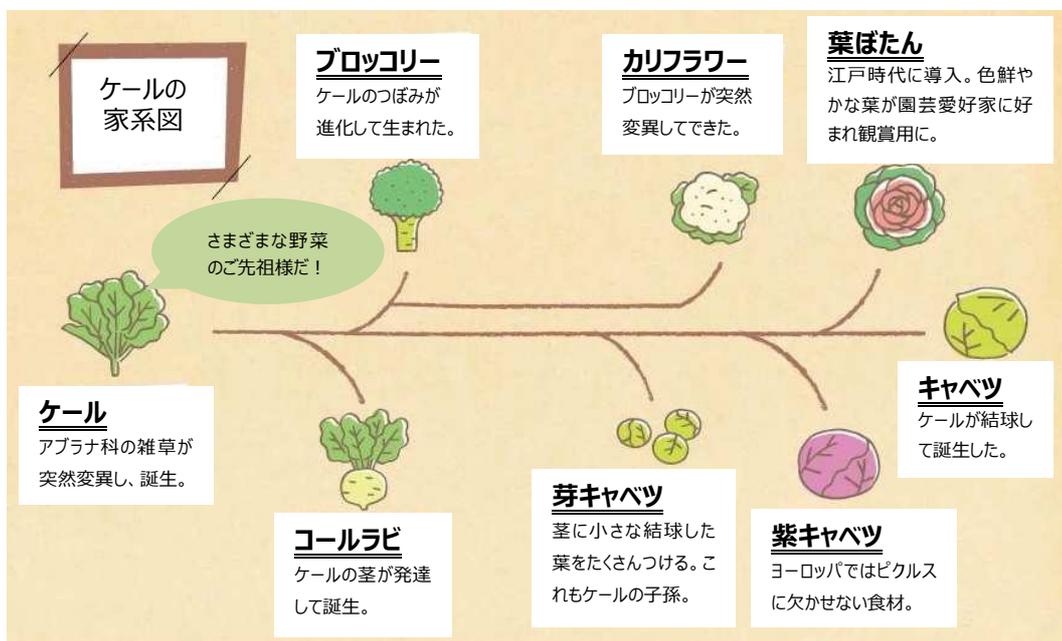
ケールは、キャベツのように結球（葉をまるめる）をせずに大きな葉を花びらのように広げて育ちます。一枚一枚の葉に日光のエネルギーをたっぷり浴びることができるため、葉の大きさは、大きなもので一枚約 50cm。大人の顔も隠れてしまうほどの大きさです。また、年間通じて収穫できるほどパワフルな食材。ケールは株ごとではなく、葉のみを刈り取り、また次の葉が出るのを待ちます。収穫しても、次から次へ新しい葉が育つ、生命力を感じる食材です。



画像：キューサイ

【図1】ケールの家系図

※写真のケールはコラード種です。※実物のケール撮影をご希望の場合はご連絡ください。



引用元：「ケールのチカラ」ダイヤモンド社

➤ 世界に浸透している『ケール』の力

右記グラフによると、2009年から2013年の4年間で約40%ケール供給量が伸びており、スーパーフード先進国のアメリカにおいて、ケール市場が伸びているといえます。【グラフ2】近年、日本でも昨今のスーパーフードブームに伴い、特に美容意識の高い女性の間では、ケールへの注目度が高まっています。

ケールの歴史は古く、およそ4500年前に地中海沿岸で生まれたと考えられており、紀元前にはすでにギリシャで栽培されていたようです。今でもヨーロッパでは、日常的な食材として親しまれています。また、ケールを普及させたのは、ケルト人といわれています。ケルト人は、航海中のビタミンCを補うため、決まってケールを船に積んでいき、彼らが行く先でケールが広まっていきました。ケールの名前もケルト人に由来するという説もあります。日本では江戸時代に観賞用として栽培されていたようで、偉大な儒者であり、自然科学の分野にも幅広く通じていた貝原益軒が編纂した「大和本草」に、『オランダナ』の名でケールとおぼしき植物が登場しています。



グラフ出典：グロービッツ コンサルティング社『米国の生鮮ケール、及びケール関連商品市場調査報告書』*1

紀元前から世界で愛されているケール、この夏、ぜひお試しください！

今後も「100歳まで楽しく歩こう課」は、カラダとココロの健康のために役立つ情報をお届けいたします。

100歳まで楽しく歩こう プロジェクト概要 公式サイト：<http://100aru.com/>

ケール栽培を始めて30余年。人々の健康と幸せを想い、ヘルスケア・スキンケア事業に取り組み、昨年創業50周年を迎えたキューサイは、グループビジョン★をもとに本プロジェクトを発足させました。日本は高齢化社会の先進国であり、2060年には人口の4人に1人が75歳以上になるという推計もあります*2。これから先、医療費や介護費用の大幅な増加も予測され、「自らの健康は自ら維持しなければいけない」という時代を迎える中、「健康寿命」の延伸が長寿大国といわれる日本の取り組むべき課題だと考え、「健康寿命を100歳にする」ことを目指し、社員が一丸となって社内外へ向けて取り組んで参ります。

「100歳まで楽しく歩こう」プロジェクトロゴ



キューサイ株式会社について

創業：1965年10月
 代表者：代表取締役社長 藤野 孝
 本社：福岡県福岡市中央区草香江1-7-16
 事業内容：ヘルスケア商品、スキンケア商品等の製造・販売

★ キューサイグループビジョン
 いくつになっても「元気でいたい」「美しくありたい」
 そして「人生を精一杯楽しみたい」と願う人々のために、
 品質No.1の商品とサービスを提供する企業であり続ける。



はちみつ青汁



ひざサポートコラーゲン

機能性表示食品

届出番号：A21

*1 調査元：National Retail Report-Fruits and Vegetables. USDA-Agricultural MarketService.2/1/2015 のデータを基に、グロービッツ コンサルティング社により作成

*2 内閣府「平成26年版高齢社会白書」(全体版)

<本件に関する報道関係からのお問い合わせ先>

「100歳まで楽しく歩こうプロジェクト」広報事務局：鈴木、清原、廣瀬

TEL:03-3568-3840 FAX:03-3568-3838 メール：hi-suzuki@pjbc.co.jp