

オレンジジュースの栄養成分と効用について

オレンジジュースには主な栄養成分としてビタミンC、葉酸(水溶性のビタミンB群)、カリウム、ヘスペリジンなどが含まれています。それぞれの効用は次のとおりです。

1 ビタミンC

主な効用: 抗酸化物質の一つで、健康な免疫システムのサポートに寄与するもの。
生体内の各種の物質代謝、特に酸化還元反応に関与するとともに、コラーゲンの生成と保持作用有する。他にガン対策、鉄分吸収促進なども知られる。

2 葉酸

主な効用: 水溶性ビタミンの一種。抗貧血ビタミンとして知られる。
胎児の正常な発育に不可欠で、妊娠・授乳中は特に必要とされる。
アメリカでは受胎前のすべての女性に対して葉酸を強化した食事を推奨している。

3 カリウム

主な効用: 心臓機能、筋肉機能を調節する効果がある。
体内液体流動促進効果あり、ナトリウムを体から追い出す作用がある。
血圧、血管に作用し高血圧予防する。

4 ヘスペリジン

主な効用: フラボノイド骨格を持つポリフェノールの一種で柑橘系に多く含まれ、ビタミンP活性を持つ。
抗酸化能が高く、血管の機能向上、心臓病リスク低下が知られている。

濃縮還元オレンジジュース200g(コップ1杯)の食事摂取基準割合(成人の場合)

栄養素	200gあたりの量*	推定平均必要量**	割合
ビタミンC(mg)	84	85	99%
葉酸(μg)	54	200***	27%
カリウム(mg)	380	2500(男性) 2000(女性)	19%(男性) 15%(女性)
ビタミンB1(mg)	0.14	0.8-1.2 (年代、性別による)	12-18%
ビタミンB6(mg)	0.12	1.0(男性) 1.2(女性)	8%(男性) 10%(女性)

* 文部科学省発表 食品成分データベースからの値

** 日本人の食事摂取基準(2015年版)の値

日本人の食事摂取基準は健康増進法第30条2に基づき厚生労働大臣が定めるものとされ、国民の健康の保持・増進を図る上で摂取することが望ましいエネルギー及び栄養素の量の基準示すもの。

***妊婦は付加量+200、授乳婦は+80とされる

その他健康保持効果に関する調査、研究発表

- ① ハーバード大学での疫学調査
11万人に対し14年間調査したところ、オレンジジュースなどの柑橘類のジュースを毎日グラス一杯以上飲んでいる人は、全く飲まない人に比べ脳梗塞になる確率が25%少なかった。
- ② American Journal of Clinical Nutrition Dec 2010記事
4週間100%オレンジジュースを毎日2杯飲むと、肥満気味の男性の血圧が明らかに低下した。
オレンジジュースに多く含まれるヘスペリジンが、関与していると述べている。□
- ③ 英国のイースト・アングリア大学教授のAedin Cassidy PhDらの研究 2012年発表
オレンジなどの柑橘類に含まれるフラボノイドの摂取量が多い女性は、脳卒中のリスクが低くなることが分かった。
- ④ J. Agric. Food Chem論文 J. Agric. Food Chem., 2015, 63 (2), pp 578-587
オレンジよりもオレンジジュースで低温殺菌の過程でカロテノイドやビタミンCの生体利用効率、吸収率は改善されると発表した。
- ⑤ FDA(アメリカ食品医薬品局)は「1日コップ2杯のオレンジジュースに血圧を下げる働きがある」と発表した。

その他オレンジは学者が選ぶ世界で最も健康的な食べ物ベスト50 第6位に選ばれている。