

あの食品  
あの成分

バコパモニエラの栄養学

今月の特集 / バコパモニエラ

「知恵の草」

バコパモニエラとは



▲バコパモニエラ

バコパモニエラは、アジア全土の湿地帯に広く自生する、ゴマノハグサ科の湿性の多年草です。インドの伝承医学アーユルヴェーダでは、今から5000年もの昔からバコパモニエラの葉に脳機能を活性化させる働きがあることが確認されてきました。インドでは「ブライミ(知恵の草)」とも呼ば

れ、お茶として飲んだり、子供に与えたりして古くから愛用されています。

近年では、バコパモニエラには、記憶力維持作用があるとして研究が進み、葉にフィトケミカルの一種であるサポニンの一種「バコサイド」という特有成分が含まれていることが発見されました。この成分は、血液脳関門※を通り抜けることができ、脳内で酸化化作用を發揮します。他にも、バコパモニエラにはフラボノイド系など複数の栄養が含まれており、その複数の成分によって「知恵の草」としての効果もたらされているのです。

※血液脳関門：血液中の有害な物質が自由に脳まで達しないように働いている機構のこと

バコパモニエラの効果

バコパモニエラは様々な健康効果が期待できます。

1 記憶力や集中力を高める効果

バコサイドが神経伝達物質の一種であるアセチルコリンの加水分解酵素を阻害する働きによって、細胞同士の伝達を助け記憶力や集中力に關与すると考えられています。

2 精神を安定させ、ストレスを和らげる効果

バコパモニエラに含まれる成分が、セロトニン受容体を活性化させ、セロトニン濃度を増加します。セロトニンの増加によって抗ストレス作用が期待できます。

3 疲労回復効果

ラットによる研究で、バコパモニエラを与えられたグループ

は、与えられなかったグループと比べて約3倍も多く泳ぐことができました。

また、バコサイドは、ウコン(クルクミン)と一緒摂ること、で認知機能への相乗効果や、ツボクサ(CICA)と一緒摂ることでの精神的ストレスの緩和にも効果が期待できます。

