

クランベリーニュース②

かねとう腎泌尿器科クリニック 院長
金藤 博行 先生



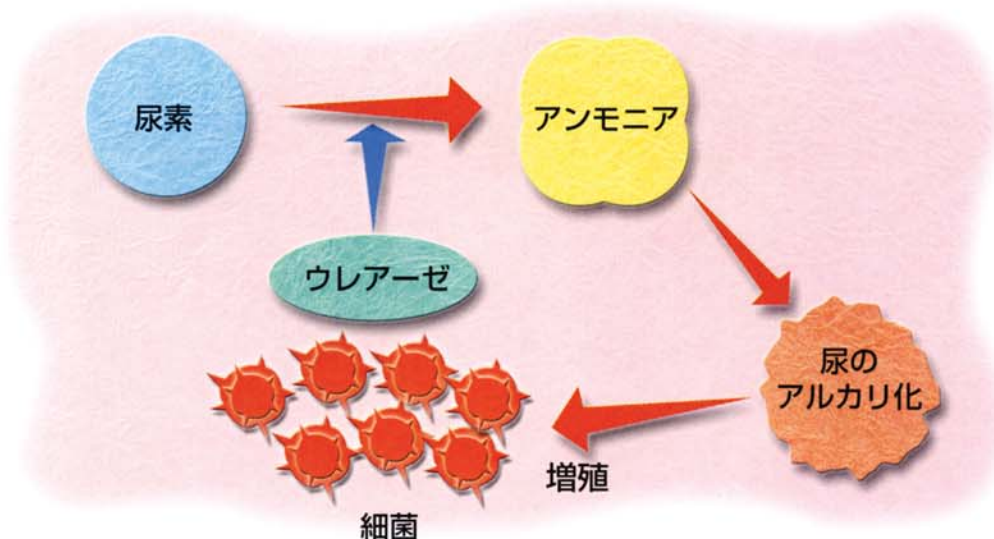
「気になる尿臭」

普段の生活では尿臭が気になることはあまりありませんが、ニンニク、セロリなど臭いの強い食物や香りの強い香辛料などを摂った後は、それらの成分の臭いが気になりますし、体の水分が不足して、尿が濃くなった時なども、アンモニアの臭いを強く感じる場合があります。また、尿を室温で放置しておく、尿の成分が分解して尿臭が強くなります。しかし、臭い自体が体に害を及ぼす心配はありません。

病気が原因で尿臭が気になるものとして、糖尿病や重症の肝障害がありますが、膀胱炎など尿路感染が原因になることが多く、この場合はアンモニア臭が強くなったり、腐敗臭を放つことがあります。アンモニアは尿素が分解されてできるので、正常の尿でもアンモニア臭を感じますが、あ

る種の菌はウレアーゼという尿素を分解する酵素を産生するため、アンモニアが増えます。また、尿は通常は酸性(pH5.0-6.0)ですが、アンモニアが増えるとアルカリ化します。多くの菌は尿が中性からアルカリ性の状態になると発育しやすくなり、尿感染が悪化します。こういった反応は膀胱の中で起きますが、尿を貯めておいたり、尿失禁でパット、紙パンツなどを使用している時にも起こり、尿臭が強くなる原因になることがあります。

クランベリージュースは尿臭予防効果があるといわれていますが、クランベリー自体には消臭作用はないようです。しかし、尿を酸性化する作用や細菌が膀胱粘膜に付着するのを抑える作用がありますので、尿感染を予防して尿臭を抑える効果が期待できます。

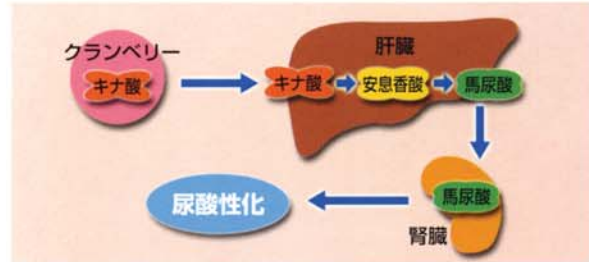


コラム



クランベリージュースで尿が酸性化する

クランベリージュースを飲むと尿が酸性化されますが、これに関わっているのが、クランベリーに多量に含まれているキナ酸です。キナ酸は腸で吸収され、肝臓で分解されて安息香酸となり、最終的には馬尿酸となって腎臓から尿に排出されます。この馬尿酸が酸として作用し、尿を酸性化します。中島康彦氏の研究では、尿に直接馬尿酸を混ぜると、尿のpHが下がりました。また、キナ酸はグレープフルーツジュースではクランベリージュースの10分の1程度、オレンジジュース、アップルジュース、アセロラドリンクなどでは微量にしか含まれておらず、ラットにクランベリージュースとオレンジジュースを交互に飲ませると、クランベリージュースの時だけ馬尿酸が増え、尿のpHが下がることが分かりました。東北大学病院での臨床研究(鈴木健一氏)では、健康な人が70%クランベリードリンク150mlを



1日3回飲むと、尿の馬尿酸濃度は翌日には5倍以上上昇し、尿のpHが下がることも確認されました。

したがって、クランベリーに含まれるキナ酸のお陰で、尿が酸性化し尿感染を予防することが出来るのです。ただ、人では尿のpHは食事や体調などによって常に変化していますので、クランベリージュースのみで常に尿を酸性化させることはできませんし、その必要はありません。あくまでも健康食品の一つとして位置づけるのがよいでしょう。



金藤 博行 プロフィール

日本泌尿器科学会認定・泌尿器科専門医、医学博士
1980年 東北大学医学部卒
1982年 東北大学医学部泌尿器科学教室入局
1990年 東北大学医学部付属病院助手
1991-1993年 ワシントン大学留学
1996年 国立仙台病院
2000年 仙台市立病院
2003年 かねとう腎泌尿器科クリニック開設

クランベリーURシリーズ

Cranberry UR Series

- 有機酸(キナ酸等)・ポリフェノールを多く含んでいます。
- 渋味と酸味を抑え、飲みやすく調整しました。
- カロリーは控えています。
- 4つの容器形態を用意しています。



クランベリーURゼリー
果汁100%
85g×30個

クランベリーUR50
果汁50%
160g×30本

クランベリーUR65
果汁65%
125ml×36本

クランベリーUR100
果汁100%
500ml×10本



日清サイエンス株式会社
健医食部 治療食品課

〒221-0036 神奈川県横浜市神奈川区千若町1-3
TEL.045-453-1260 FAX.045-453-0658
URL <http://www.nisshin-chiryu.com/>