

グリーンパパイヤの特長と効能



「晴れの国」岡山で育つパパイヤは、太陽の恵みをたっぷり浴びることで豊富な酵素を含んでおり、私たちを癒すパワーを秘めています。

パパイヤは私たちにはまだ馴染みの浅い食物ですが、ハワイをはじめ南国のフィリピンやインド諸国では、果物としてだけでなく、グリーンパパイヤをサラダや家庭料理の野菜として多く取り入れています。

また、日本の隣国の台湾では、食後の消化を助けるためや夏バテ防止のスタミナドリンクとして、パパイヤをジュースにして飲んでいきます。日本でも、「長寿の県」沖縄で、100年以上前からグリーンパパイヤを日常的に野菜として食べる習慣があります。

「グリーンパパイヤは、野菜である」

一般的にパパイヤというと、黄色に完熟したものですが、まだ熟していない状態のグリーンパパイヤには、完熟したものよりも各段に強力な酵素を含んでいます。

私たちは、食べ物から栄養を補い、体のエネルギー源としています。この時に、食べ物を消化・吸収したり、吸収された栄養をエネルギーにかえたりするのが、酵素です。

酵素は、食物の消化や栄養の吸収、皮膚や骨の生成、排泄、新陳代謝や免疫の促進など、私たちの身体において、大変重要な働きをする成分です。

もし、酵素が不足すると、食物の消化や栄養の吸収ができなくなるだけでなく、蓄積された有害物質も排出できずに溜め込んでしまい、生活習慣病等、様々なトラブルの原因になってしまいます。

どんなに栄養を摂取しても、酵素によって分解されて、体内で利用できる形にならないと意味がありません。この分解酵素を豊富に含んだ食物こそが、食物酵素の中で最も消化パワーを持つと言われているグリーンパパイヤの酵素なのです。

「グリーンパパイヤは、酵素の宝庫である」

○三大栄養素を分解するパパイン酵素

グリーンパパイヤやパパイヤの葉には、「パパイン酵素」と呼ばれるとても強力な消化酵素が多く含まれています。

グリーンパパイヤの表面を傷つけると、白い乳液上の液状が染み出します。この液体の中に豊富に含まれているのがパパインです。完熟した黄色パパイヤにはパパインが少なく、傷をつけても乳液状の液体は染み出しません。



グリーンパパイヤ最大の特長は、植物には大変珍しく三大栄養素を分解する酵素をすべて含んでいるということです。

「タンパク質分解酵素」(プロテアーゼ) →血管内で血小板が固まるのを抑制し、
血栓ができるのを防ぐ。

「脂肪分解酵素」(リパーゼ) →血管内中性脂肪やコレステロールを分解する。

「糖質分解酵素」(アミラーゼ) →でんぷんを分解して糖の代謝を高める。

<その他グリーンパパイヤが含んでいる酵素>

(カタラーゼ) →様々な病気や老化を招く活性酸素を消去し、アルコールの分解を促す酵素。

(トレハラーゼ) →体内のインターフェロンの働きを高め、免疫力を高める酵素。

○グリーンパパイヤの効能

ダイエット

美容

抗酸化能

がん予防

健康維持

1. ダイエット

～グリーンパパイヤの三大栄養素を分解する酵素が、ダイエットに効果的～

パパイン酵素には脂肪を燃焼させやすくする作用があります。

また、LDL(悪玉コレステロール)を分解して、肝脂肪や中性脂肪を燃焼し、体内で脂肪が無駄に蓄積されるのを防ぐ働きもあります。

特に、肉料理などの高タンパク質の食事と相性がよく、高タンパクな食事のときにグリーンパパイヤを摂取すると、よりダイエットに効果的です。

さらにグリーンパパイヤには、腸内ビフィズス菌を活性化させる成分が含まれており、腸内の残渣を分解させることで、老廃物をなくすことができます。



2. 美容

～パパイン酵素、ビオチン、多様な抗酸化成分が、美白や保湿など美容に効果的～

古くからグリーンパパイヤは皮膚の炎症止めやイボの治療等に使われていました。

抗菌や抗炎症作用にも働くことから、傷や火傷などの薬にも使用されています。

中南米では昔から、火傷やけがをしたときには、グリーンパパイヤの樹液などを塗って治療をしていたほどです。

グリーンパパイヤにはパパイン酵素やアトピー治療に使われるピオチン、ビタミンC、紫外線や化粧品の油分が原因で生まれる活性酸素を除去する様々な抗酸化成分等、皮膚を正常化させる働きや、美肌に有効な成分が多く含まれています。

グリーンパパイヤに含まれる美容成分は、肌の炎症を沈めたり、洗浄したり、古くなった細胞を分解する機能があり、美白や保湿、コラーゲンの生成、シミ取りなどの美肌効果、また、体臭予防等、肌の働きを正常化させます。

(製品例：洗顔料、乳液、入浴剤等)

3. 抗酸化能

※「抗酸化」とは、鉄が酸化して錆びるように、人間の体にも酸化が起こり錆びついてゆくのを防いでくれる働きのことです。

人間の体が酸化する原因は「活性酸素」という物質です。これは、人間の生きていく上で必要不可欠な物質なのですが、増えすぎると正常な細胞まで傷つけてしまい、様々な体の不調や老化現象といったトラブルを引き起こす原因にもなる物質です。

活性酸素が過剰発生してしまう原因は、紫外線、大気汚染、食品添加物、喫煙、ストレス等が大きく関わっています。

そこで期待されるのがポリフェノールです。

～グリーンパパイヤは赤ワインの約7.5倍のポリフェノールが含まれている～

ポリフェノールは本来、植物が光合成する際に生成される成分なのですが、それが人間の体に対しても「抗酸化物質」として有効な働きをすることが分かっています。

カテキンやイソフラボン等も、ポリフェノールの一種です。

このポリフェノールには強い抗酸化作用があり、血をサラサラにし、心筋梗塞、糖尿病や生活習慣病等の予防に効果があるとされています。また、活性酸素を抑える働きがあることから、シミやしわの予防といったアンチエイジング効果も期待されています。

<その他の効能>

- ・虫菌、口臭を予防
- ・疲労回復を促進
- ・ストレス抑制
- ・肝機能の上昇
- ・冷え性改善
- ・更年期障害の予防と改善
- ・婦人科系の不調の改善



4. がん予防

～β-クリプトキサンチンで発がん抑制～

β-クリプトキサンチンとはオレンジ色の色素で、植物由来の抗酸化成分を含むカロテノイド

の一種です。

カロテノイドは私たちの体内では作れない貴重な成分で、抗酸化や発がん抑制等、大変重要な働きをしており、がんの食事療法でも注目されています。

この β -クリプトキサンチンの血中濃度・摂取量とがん発症率との研究から、「 β -クリプトキサンチンの高摂取者(血中高濃度者)ほど、ガン発症率が低い」とする結果が発表されています。

がんの食事療法については様々な候補があげられていますが、中でも β -クリプトキサンチンの豊富な、グリーンパパイヤへの期待はますます高まっています。

また、最近の研究で、粘膜の強化、骨代謝活性化、脂質代謝改善などの作用があることも分かっています。

<その他、がん予防になる成分>

- ・カルパイン (グリーンパパイヤに含まれている酵素)

→心臓の機能を高めたり、がんを予防する効果があります。

生パパイヤジュースは、結腸内での細菌の増殖を抑える効果があり、膿や粘液を排出する作用があります。

- ・リコピン (成熟すると赤くなる種類のパパイヤに多く含まれている成分)

→生活習慣病の予防や呼吸器系の免疫力を高め、発がん性物質を抑える効果があります。

～イソチオシアネートで発がん抑制～

わさびや辛味大根を食べた時に感じる、鼻にツーンとくるような刺激。実は、あの「辛み」の元となっている成分がイソチオシアネートです。

本来は、植物が虫に食べられないよう身を守るための成分だったと考えられていますが、それが人間の体に対しても、抗酸化物質として有用な働きをしてくれるのです。

イソチオシアネートは、肝臓の解毒酵素(毒を無害化して体外に排出しやすくする酵素)の働きを促進し、発がん性物質などの有害な物質を無毒化するのにも役立つと言われています。

また、イソチオシアネートは、抗菌、抗炎症作用、消化促進や食欲増進等の作用があることも報告されています。

さらに、体内で痛みのもととなる「ヒスタミン」を分解し、痛みを緩和する作用があるため、腰痛、肩凝り、眼精疲労にも効果的です。

グリーンパパイヤはイソチオシアネートを豊富に含んでおり、その含有量は、一時期話題になったブロッコリーと同等、またはそれ以上とも言われています。

そのため、グリーンパパイヤは「No.1 デトックス野菜」としても注目を集めています。

5. 健康維持

～ビタミン・ミネラル・必須アミノ酸・食物繊維等の成分が豊富～

アセロラやアロエ、ゴーヤ、ノニ等、強い紫外線を浴びながら育つ南国の食物に共通していることですが、グリーンパパイヤにはビタミン・ミネラル・アミノ酸・食物繊維(ペクチン等)等の天然の栄養が豊富であり、かつバランスに優れています。

日常的にグリーンパパイヤを摂取することで、健康を維持する効果があります。

グリーンパパイヤ成分表（100 gあたり）

	グリーンパパイヤ	ノニジュース	黒にんにく
ビタミン B1 (mg)	0.12	0.02	0.12
ビタミン C (mg)	9	16	1
マグネシウム (mg)	190	14.1	32
カルシウム (mg)	290	8	15
総抗酸化能 (mmol/l)	76.2	1.2	91.1
SOD (U/g) 活性酸素を分解する酵素	900	4.8	8.2
ポリフェノール (mg)	1600	127	410

※ビタミン C は、風邪予防や美容効果。マグネシウムは、糖尿病や骨粗しょう症に効果的。

健康飲料のノニジュースと比べて、「総抗酸化能が約 60 倍」
ガン予防の健康食として話題の黒にんにくと比べて「SOD 値が約 100 倍」

～マカに含まれる滋養強壮成分、ペンジルグルコシノレートがグリーンパパイヤにも～
ペンジルグルコシノレートとは、滋養強壮、成長ホルモン分泌の促進、更年期障害の緩和等の効能で知られているアンデス原産のマカという植物に含まれる有用成分です。
そのペンジルグルコシノレートが、グリーンパパイヤの葉や茎にも含まれています。

～ペンジルグルコシノレートは成長ホルモンの分泌を促進～

成長ホルモンは、成長期の子供に分泌されて発育を促すホルモンとして知られていますが、実は大人になってからも分泌されています。しかし加齢とともに低下していき、その分泌が基準値を下回ると、老化現象が現れやすくなるのです。成長ホルモン欠乏症では、筋肉量の低下、体脂肪の増加、脂質代謝の悪化、免疫力の低下、毛髪の減少、運動能力の低下、記憶力の低下などが見られます。

ペンジルグルコシノレートは、積極的に摂取すればこれらの老化の進行を、ある程度は緩和できるのではないかと考えられています。

<期待される効果>

- ・疲労回復
- ・成長ホルモン分泌の促進
- ・女性ホルモンバランスの調整
- ・更年期障害の緩和
- ・老化防止



No.2 平成 26 年 3 月 10 日版

グリーンパパイヤに含まれる栄養・成分表

(100 g あたりの栄養価)

エネルギー	179 k J (43kcal)
炭水化物	10.82 g
-糖分	7.82 g
-食物繊維	1.7 g
脂肪	0.26 g
-飽和脂肪酸	0.081 g
-一価不飽和脂肪酸	0.072 g
-多価不飽和脂肪酸	0.058 g
タンパク質	0.47 g
-トリプトファン	0.008 g
-トレオニン	0.011 g
-イソロイシン	0.008 g
-ロイシン	0.016 g
-リシン	0.025 g
-メチオニン	0.002 g
-フェニルアラニン	0.009 g
-チロシン	0.005 g
-バリン	0.01 g
-アルギニン	0.01 g
-ヒスチジン	0.005 g
-アラニン	0.014 g
-アスパラギン酸	0.049 g
-グルタミン酸	0.033 g
-グリシン	0.018 g
-プロリン	0.01 g
-セリン	0.015 g

水分	88.06 g
ビタミンA相当量	47 μ g (5%)
- β カロチン	274 μ g (3%)
-ルテインおよびゼアキサンチン	89 μ g
ビタミンB 1	0.023mg (2%)
ビタミンB2	0.027mg (2%)
ビタミンB3	0.357mg (2%)
パントテン酸 (ビタミンB5)	0.191mg (4%)
ビタミンB6	0.038 μ g (3%)
葉酸 (ビタミンB9)	37 μ g (9%)
コリン	6.1mg (1%)
ビタミンB12	0 μ g (0%)
ビタミンC	60.9mg (73%)
ビタミンD	0 I U (0%)
ビタミンE	0.3mg (2%)
ビタミンK	2.6 μ g (2%)
カルシウム	20mg (2%)
鉄分	0.25mg (2%)
マグネシウム	21mg (6%)
マンガン	0.04mg (2%)
セレン	0.6 μ g (1%)
リン	10mg (1%)
カリウム	182mg (4%)
塩分	8mg (0%)
亜鉛	0.08mg (1%)
リコペン	1828 μ g

(%) はアメリカにおける摂取目標値