

【会員の皆様へ】

動物・植物が持つネバネバ成分の正体

動物や魚類が持つヌメリ成分をムチンと呼びます。

この成分は、細胞と細胞を繋ぐ保水力を持ち、胃の粘膜や眼球の粘膜を保護しています。うなぎやハタハタなどのヌメリも皮膚を保護しているムチン成分です。

一方、昆布・わかめ・もずく・里芋・山芋・オクラ・モロヘイヤ等の植物が持つネバネバ成分は、ミュージレージ（英：mucilage）と言う成分で、ペクチン性多糖です。

しかし、ムチンやミュージレージを食べたから、膝や腰の粘液が立ちどころに増すということではないでしょう。

やはり、バランス良い栄養素の摂取が近道であり、そのためには、摂らないより摂った方が良い栄養成分と言えるでしょう。

