

【地域連携センター】2024年度城西大学公開講座

第1回「ミドリムシが健康をサポート！？」

～ミドリムシが創る不思議な粒子「パラミロン」とは？～を開催しました。

城西大学および城西短期大学では教育研究の成果を広く地域に開放し、高度化、多様化する地域住民の学習意欲と地域社会のニーズに応えるために公開講座を開講しています。

2024年度は「現代社会を健康で豊かに過ごそう」のテーマで4講座を開催します。

2024年9月4日（水）に第1回目「ミドリムシが健康をサポート！？」

～ミドリムシが創る不思議な粒子「パラミロン」とは？～を開催しました。

公開講座の開講式にあたり、倉成正和副学長より開講の挨拶がありました。

今回の講座を担当するのは、城西大学薬学部医療栄養学科の五十嵐庸准教授。ココロとカラダの疲労感軽減の食品素材「金色のユーグレナ®（パラミロン）」の摂取が城西大学男子駅伝部選手のパフォーマンスアップにつながるリカバリー、コンディション維持に有用であることを城西大学薬学部医療栄養学科の研究で確認しました。その内容について説明いたしました。

睡眠の質の向上や疲労感の軽減、次のトレーニングへの意欲を感じる選手が多く、質の高いリカバリー、コンディショニング維持につながっていることが明らかにされたことを話しました。



ミドリムシは体長約 0.1mm の緑色をした細長い単細胞生物で、鞭のような毛を使って活発に運動します。また、その付け根あたりに小さな赤い眼が1つあり、口もあります。こうした特長から「動物」に分類されますが、体内に葉緑素をもっていて光合成を行い、つくり出した栄養分を体内にためることができます。このため、植物の一種である藻の仲間分類されることもあります。この、動物と植物の両方の特長をもつ不思議な生物であるミドリムシが今、さまざまな素材として脚光を浴びています。その中でも、ミドリムシだけが創ることができる「パラミロン」に注目しました。

パラミロンとは「ミドリムシ」の独自成分で食物繊維の一種とのこと。

(※ミドリムシ(和名)はユーグレナといい植物性栄養素と動物性栄養素の両方を含む 59 種類の栄養素をもっていて、ユーグレナ配合のドリンクやヨーグルトなど今ではコンビニなどで手に取ることのできる食料や化粧品に入っていたり、次世代燃料にもなっていたりします。

今回の講座で「いいことだらけのユーグレナ。この活用が人間の体に、社会、エネルギー、環境、栄養問題に早く活用されるといいですね。」「興味深い内容で、初めて知ることも多く、充実した講座でした。資料も楽しく、動画、イラスト、図表、グラフ等で見せていただいたので、難しい内容でしたが、わかりやすかったです。ありがとうございました。」という感想もありました。