

栄養だより 夏号



一行事食一



5月 こどもの日



6月 梅雨



7月 土用の丑/七夕



あじさいゼリー

【知って得する?! 豆知識】

植物の力! 「ファイトケミカル」

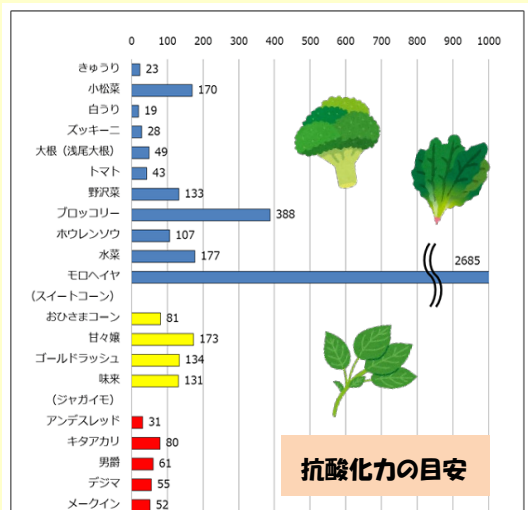
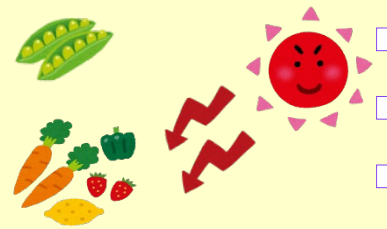
夏野菜といえば、トマトやナス、ズッキーニなど色の濃い野菜が多いですね。

日照時間が長い夏は紫外線も強い季節ですが、この環境でも夏野菜が細胞を壊されずに生き延びている理由は、高い「抗酸化成分」が含まれているからです。

植物が紫外線や昆虫など、有害なものから身を守るために作り出された色素・香り、辛み、ネバネバなどの成分のことを「ファイトケミカル」といい、色の濃い野菜や独特の風味をもつ植物に多いのが特徴です。



下記に紹介するファイトケミカルは、ほんの一例です。



	種類	含まれる主な食品
ポリフェノール	アントシアニン類 イソフラボン類 フラバノール(カテキン)類	ぶどう、ブルーベリー、なす 大豆 緑茶、果実類、カカオ
カロテノイド	β-カロテン リコピン ルテイン	にんじん、カボチャ、トマト トマト、すいか ほうれん草、フロッキー
含硫化合物	イソチオシアネート系	大根、わさび

ファイトケミカルは必須栄養素ではないものの、からだにとって良い作用をするため、健康維持には重要な成分であることが明らかになっています。

食事メニューを考えるとときに、肉や魚などメイン料理ばかりに意識がいしがちですが、脇役と思いがちな野菜や香辛料などにも大きな役割があるのです。

ファイトケミカルの最も期待されている健康への効果は、スバリ「**抗酸化力**」です。



ヒトは酸素を利用し、生命活動を維持していますが、取り込まれた酸素の一部は様々な刺激を受けて「**活性酸素**」に変化します。活性酸素は「**ほかの物質を酸化させる力が非常に強い酸素**」のことで、殺菌力が強く、体内では細菌やウイルスを撃退する役目等も担っています。そのため、活性酸素は除去すれば良い！という安易な考えは禁物ですが、増えすぎてしまうと、正常な細胞や遺伝子まで攻撃してしまいます。



私たちの体には、活性酸素から身を守るため、抗酸化酵素などによる防御システムが備わっています。しかし、紫外線やたばこ、ストレス、加齢などが原因で活性酸素の産生が促されることで、このバランスが崩れ、老化や様々な病気のリスクが高まることが知られています。



ファイトケミカルの中には、サプリメントとして市販されているものも多くあります。健康番組などで「〇〇が体によい！」と聞くと、それだけを集中的に食べようとする方が多くいます。しかし、ファイトケミカルもそれぞれもっている働きは違うため、**特定のものを多量に摂取するのではなく、できるだけ多くの種類を少しずつ摂取できるように、多彩な食品をといいたバランスの良い食事**をしっかりと食べるようにしましょう。



<引用・参考元>

- ・ 公益財団法人長寿科学振興財団 健康長寿ネット 「ファイトケミカルとは」
- ・ 厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト e-ヘルスネット 活性酸素と酸化ストレス
- ・ オムロン HP 健康サポート情報 健康コラム はじめよう！ヘルシーライフ「活性酸素を減らす生活術」