

食事と健康

ファイトケミカルについて

食事が健康に大切なことは誰もが認めます。では、健康的な食事とは何でしょうか？

健康に良い食事とは、**さまざまな栄養素をバランスよく摂ること**です。最近では糖質、タンパク質、脂質、ビタミン、ミネラル、食物繊維、ファイトケミカル（植物性化学物質）の7大栄養素といわれるようになりました。

残念ながら特定の食べ物やサプリメントで、がんを始めとする病気のリスクをゼロにすることはできません。しかし、食事で病気のリスクを減らすことはできます。では、どのようなことに気をつければよいのでしょうか？

まずは何を食べるかを考えるときに、7大栄養素を意識することが大切でしょう。それから、がんのリスクを上げるなど健康に害があることが分かっている食材はなるべく避けるようにしましょう。がんのリスクを下げる食べ物にはファイトケミカルを豊富に含む野菜・果物が多いのです。また、肥満は発がんのリスクになりますので、体重コントロールに役立つ食物繊維を含む食材も大切です。食物繊維は腸内環境の改善に役立ちます。食物繊維は野菜、果物、キノコ、ナッツ、海藻などに含まれています。果物野菜ジュースは作る過程で食物繊維が失われていることが多く、急激に血糖を上げることから勧められていません。

ファイトケミカルとは、ファイト＝植物、ケミカル＝化学成分を意味する言葉です。植物が外敵から身を守るために自ら作り出した色素や香り、辛味、苦み、ネバネバなどの天然成分のことをいいます。約1万5000種類あり、そのうち効果が解明されているものが約1000種類あります。すでに解明されている効果として次のようなものがあげられ、これらの作用によって、老化抑制、癌や肥満、動脈硬化予防が期待されます。

抗酸化作用

活性酸素（体のサビ）の発生抑制＆無害化

抗がん作用

癌の発生＆増殖抑制、癌細胞への攻撃性向上

免疫の増強&調整作用

免疫細胞の生産＆免疫機能の正常化

7大栄養素

- 糖質
- タンパク質
- 脂質
- ビタミン
- ミネラル
- 食物繊維
- ファイトケミカル

ファイトケミカルが多く含まれている食品

ポリフェノール系

ブルーベリー
ブドウ
大豆
セロリ
パセリ
ピーマン
緑茶
カカオ
ブロッコリー
玉ネギ
赤ワイン
紫芋
コーヒー
ゴマ
など

カロテノイド系

人参
かぼちゃ
トマト
ミカン
ほうれん草
スイカ
ブロッコリー
トウモロコシ
桃
柿
オレンジ
など

テルペン類

レモン
オレンジ
みかん
グレープフルーツ
メントール
タイム
オレガノ
など

イオウ化合物

大根
わさび
玉ネギ
キャベツ
にんにく
など

ファイトケミカルの効率的な摂り方

ファイトケミカルは細胞壁に囲まれた細胞膜や細胞内部に含まれています。細胞壁は固い繊維質でできているため咀嚼やミキサーなどでは十分に壊れません。また、人間は食物繊維を分解する酵素もないため、体内において細胞壁は十分に壊れず多くのファイトケミカルは包み込まれたままの状態です。しかし、この細胞壁は加熱することで簡単に壊れます。多くのファイトケミカルは加熱してもほとんど効果が失われません。(一部熱に弱いファイトケミカルあり。アリシン、イソチオシアネート、スルフォラファンなど)。様々な色彩の野菜・果物を摂るようにしましょう。

ファイトケミカルは体内で作られないので食べ物から摂取する必要があります。無駄なく効率的に摂るには **スープがおススメ**です



サプリメントの摂り過ぎには注意！

ファイトケミカルの一つであるβカロチンは緑黄色野菜に含まれています。緑黄色野菜を多く摂取する人たちにがんの発生が少ないことから、肺がんの発生頻度が高い中高年男性の喫煙者約3万人を対象にサプリメントとしてのβカロチン有無のランダム化試験が行われました。その結果は驚くことにβカロチン群での肺がん発生が有意に高く、循環器疾患での死亡も多いというものでした。健康によいと考えられている栄養素もサプリメントなどで摂りすぎると健康に害を示すことが分かります。塩分は身体に必要なミネラルですが、摂りすぎると様々な健康被害を起こしてることが思い起こされます。

サプリメントは飽くまで、不足分を補うという目的で用いましょう。サプリメントを使用する場合は、主治医に相談・報告するようにしましょう。

「俺は今、何を食べたいのか？」

孤独のグルメの井之頭五郎のように自分自身に真剣に問いかけることも大事です。「今食べたいもの」は身体に不足している栄養素を含む食事であることが多いからです。ちょうど喉が渇いたときに水を飲みたくなるように。そして、その時の水はとて美味いものです。

腹が、減った。



がんのリスクを上げる食材

アルコール
赤身肉(牛、豚、羊)
加工肉(ベーコン、ソーセージ、サラミ、ハムなど)

アルコールは1日あたり、男性2杯、女性1杯が推奨されています。また、赤身肉と加工肉は大腸がんの発症リスクが高いことが知られています。赤身肉は1週間で500g以下を目指しましょう。

参考文献

- 1) 無駄なく野菜と果物を食べよう。農林水産省。
https://www.maff.go.jp/hokuriku/safe/shokuiku/02_hosoku.pdf(参照 2025-01-28)。
- 2) ファイトケミカルとは？種類や効果的な接種方法について解説。水と健康の情報メディア トリムミズラボ。
https://www.nihon-trim.co.jp/media/30364/2rs1tid=AfmBOorZlZoHOKWJJBfJOkg-Ur9c9av6U_HU0mdI3FGMWs9ZhQDdc(参照 2025-01-28)。
- 3) 抗酸化物質と癌予防。海外がん医療情報リファレンス。
<https://www.cancerit.jp/gann-kiji-itiran/gann-seikatu-undou-syokujij/post-26349.html>(参照 2025-01-28)。
- 4) ファイトケミカルとは。健康長寿ネット公益財団法人 長寿科学振興財団
<https://www.tyojyu.or.jp/net/kenkou-tyoju/eiyouso/phytochemical.html>(参照 2025-01-28)。
- 5) 石川幹人 月刊保団連 2017. 2#1232
- 6) がんのリスクを低減するための食品36選。海外がん医療情報リファレンス。
<https://www.cancerit.jp/gann-kiji-itiran/gann-seikatu-undou-syokujij/post-62710.html>(参照 2025-01-28)。
- 7) 健康的な食事習慣の順守でがんリスク。海外がん医療情報リファレンス。
<https://www.cancerit.jp/gann-kiji-itiran/gann-seikatu-undou-syokujij/post-60441.html>(参照 2025-01-28)。
- 8) 菜食主義者では癌発症リスクが低下する。海外がん医療情報リファレンス。
<https://www.cancerit.jp/gann-kiji-itiran/gann-seikatu-undou-syokujij/post-9453.html>(参照 2025-01-28)。