

健康寿命を延ばす帳消しメソッド

帳消し 5 野菜や果物の健康成分を味方にしよう

健康を脅かす天敵を帳消しにしてくれる強い味方が、植物性食品に含まれる機能性成分です。その正体は「ファイトケミカル(Phytochemical)です。

「ファイト(Phyto)」はギリシア語で「植物」、「ケミカル(chemical)」は「化学成分」ですから、ファイトケミカルは「植物が作る天然の化学成分」です。化学成分というと人工的なものを想像しますが、これは植物が作り出す100%天然の成分なのです。紫外線や外敵などから自らを守り、より強い子孫を残すために作り出す植物特有の物質で、多くの場合、1つの植物に複数の種類が含まれています。

ファイトケミカルは人間が野菜や果物の「色」「香り」「苦味」「辛味」「渋味」などとして感じているもので、それらにさまざまな健康効果があることがわかっています。

ファイトケミカルでいちばん有名なものは「ポリフェノール」でしょう。赤

太らない・病気になるない “帳消し”メソッド—Vol.3

肥満、がん、心臓病、高血圧など「生活習慣病」の多くの患者さんから、このような悩みの声を耳にしてきました。だったら、我慢や努力を強いることなく、私たちが健康にしてくれる方法はないのだろうか？そのような考えから生まれたのが「帳消しメソッド」です。

文 高橋 弘 text by Hiroshi Takahashi

ファイトケミカルには数々の健康効果がありますが、人間をはじめとする動物はファイトケミカルを体内で作ることができません。私たちは、野菜や果物などを食べてファイトケミカルを摂るしかありません。

植物は動物の大先輩です。地球上で植物が繁栄してから、その植物を食べる動物が生まれました。植物は動物に先立つ何億年という進化のプロセスのなかで、動物にはない遺伝子を持つようになり、ファイトケミカルを作る独自のレシピア遺伝子を手に入れました。人間は2万5000個の遺伝子を持っていますが、植物はそれを上回る4万個の遺伝子を持っていて、植物独自の遺伝子がファイトケミカルを作るレシピアの鍵を握っていると考えられるのです。

帳消し 6 「ファイトケミカル」で健康寿命を10年延ばす

ファイトケミカルは厳密には栄養素ではありません。栄養素とは骨や筋肉、

細胞などの素材や活動エネルギーになり、機能を調整する食物中の成分です。糖質、脂質、タンパク質の「3大栄養素」に、ビタミン、ミネラルを加えたものを「5大栄養素」と呼びます。さらに、腸内環境を改善するなどの機能性を持つ食物繊維は「第6の栄養素」と呼ばれ、日本では2000年から栄養素として、「摂取量の目安」が設定されるようになりました。そしてファイトケミ

カルには、食物繊維に続く「第7の栄養素」とも呼ぶべき次のような10の作用があります。

- ① 有害な活性酸素を除去して体のサビを防ぐ抗酸化作用
- ② 体内の毒素を解毒するデトックス作用
- ③ 免疫力を高めて病原体やがんに対する攻撃力を増強する作用
- ④ 炎症反応やアレルギー反応を抑える作用
- ⑤ 発がんを予防する作用
- ⑥ 血液サラサラにする作用
- ⑦ 動脈硬化を予防する作用
- ⑧ ダイエット作用
- ⑨ 目や骨の老化、ボケを防ぐアンチエイジング作用
- ⑩ ストレスを緩和するアンチストレス作用

この10の作用による「帳消し力」はこの連載の随所で詳しく述べていきますが、その前にファイトケミカルの実力の1つ、①の抗酸化作用を例に説明しましょう。

抗酸化作用とは、有害な活性酸素を除去し、老化や炎症の原因になる体の酸化を防ぐ作用のことです。ビタミンA、C、E(ビタミンACE)にも優れた

抗酸化作用がありますが、ファイトケミカルはそれらをはるかに上回ります。例えばトマトやスイカに含まれるリコペンの抗酸化作用は、ビタミンEの約100倍です。「ファイトケミカル」の帳消し力を大いに活用して健康寿命を伸ばしていきましょう。

「好きなものを食べても太らない病気になるない帳消しメソッド」 日本実業出版社刊



ファイトケミカルは5大栄養素に匹敵するほど重要な機能を持ちます。

Profile

医学博士。麻布医院院長。ハーバード大学医学部内科元准教授。  
1951年、埼玉県生まれ。1977年、東京慈恵医科大学卒業後、同大学大学院博士課程(内科学専攻)に進学、同附属病院で臨床研修。1985年、ハーバード大学医学部留学。同大学付属マサチューセッツ総合病院にて、フェロー、助手、助教授を経てハーバード大学医学部内科准教授、慈恵医科大学教授となる。2008年、医療法人ヴェリタス・メディカル・パートナーズ理事長、2009年、麻布医院院長に就任。専門は、がんと肝炎の治療。日本肝臓学会肝臓専門医、日本消化器病学会専門医、日本内科学会認定内科医。米国消化器病医師会フェロー、米国癌学会正会員。

