

ファイトケミカルは7色の色で覚えましょう

ファイトケミカルの種類は、7色の色とともに覚えて、いろいろなファイトケミカルをとるために、そのうちの4色の食材を毎日のメニューに取り入れるようにしましょう。代表的なものをご紹介します。

緑 クロロフィル、カテキンなど

青菜類、緑茶

紫 アントシアニンなど

なす、赤キャベツ、赤じそ、ブルーベリー

黒 クロロゲン酸など

ごぼう、さつまいもの皮、コーヒー

白 イソチオシアネート、 硫化アリルなど

ブロッコリースプラウト、ブロッコリー、
キャベツ、大根、にんにく、ねぎ



赤 リコピン、カプサンチン、 カプサイシンなど

トマト、すいか、ルビーグレープフルーツ、
赤ピーマン、赤唐辛子

黄 ケルセチン、イソフラボンなど

玉ねぎ、そば、りんご、
黄パプリカ、大豆

橙 β-カロテン、α-カロテン、 β-クリプトキサンチンなど

にんじん、かぼちゃ、みかん



のため、感染で炎症がひどいときは、炎症を抑える薬で治療をします。炎症を抑えながら敵をやっつける、免疫の働きはそのバランスが重要といえます。免疫の働きやバランスを助けるのが、ビタミンやミネラル、そして「ファイトケミカル」です。

植物が作り出す化学成分
ファイトケミカルは
抗炎症の働きを持つ栄養素です

ファイトケミカルは栄養学の正式な定義ではありませんが、植物が自然の中で外敵や紫外線などのストレスから身を守るために作り出した成分です。さまざまな研究から、炎症や酸化を抑える働きがわかってきて、第7の栄養素として注目されています。

野菜や果物がカラフルなのは、このファイトケミカルによるものが多いので、赤・橙・緑・紫・黒・白の7色に分けて特徴を覚えてみましょう。そして、毎日4色の野菜や果物をとることを私はすすめています。いずれまた詳しく解説しますが、今回はまず、植物のファイトケミカルに、体の炎症を抑える働きがあることを覚えてください。

満尾クリニック院長 満尾 正先生



医学博士。1957年横浜生まれ。1982年北海道大学医学部卒業。杏林大学救急医学教室講師として救急救命医療に従事。ハーバード大学外科代謝栄養研究室研究員、救急振興財団東京研修所主任教授を経て、2002年にアンチエイジング医療専門のクリニックを開設。この分野のパイオニアとなる。著書「食べる投資」が大ヒットに。
<https://www.drmitsuo.com/>

免疫力を上げる 食事術 vol.3

満尾 正先生
に聞く

病気にならず健康に過ごしたい。そんな願いをかなえるには、免疫力を上げることが大切です。日々の食事では必要な栄養をとり、免疫力を上げるコツを、アンチエイジングのプロであり、栄養学にも詳しい満尾先生に伺いました。

免疫力を上げる栄養

3
ファイト
ケミカル

「一日4色の野菜や果実から 抗酸化&抗炎症のパワーを しっかり摂取しよう」

新型コロナウイルスの報道で「炎症」という言葉を耳にしたかたも多いと思います。菌やウイルスといった「敵」が体内に侵入してくると、体を守るいわば兵士が敵や異物を攻撃します。これが免疫システムです。そして菌やウイルスに感染した細胞も攻撃します。するとそこは、たとえていうなら、戦場となり、焼け野原のようになってしまいます。わかりやすくいうと、これが「炎症」です。

炎症を起こした場所では
細胞がダメージを受けて
正常な働きができなくなる

のどや傷口が赤く腫れるのも、熱や痛みが出るのも、外敵と戦って炎症が起きているからです。つまり、炎症は外敵と戦うという自然かつ必要な働きなのですが、これがひどくなると、もともとの細胞の働きができなくなってしまいます。たとえば、肺が菌やウイルスに感染して炎症が広がるのが肺炎。その範囲が広がると重症化して、本来の肺の働きができなくなり、呼吸困難になってしまいます。ですから、敵をやっつけることももちろん重要ですが、炎症を広げないことも重要となります。そ

「免疫力を上げる食事術」に必要な7つの栄養とは

免疫力を上げるために必要な7つの栄養を、満尾先生に挙げていただきました。この栄養について、連載では順に取り上げていきます。



ファイトケミカルについて

ファイトケミカルは、植物が作り出す化学物質で、色素や辛み、苦み、香り成分の多くはファイトケミカルです。化学的な構造をもとに、ポリフェノール類やテルペン類、有機硫黄化合物などに分けられます。漢方薬やハーブもこういった植物の成分を薬効とした先人の知恵であり、ファイトケミカルの研究から薬に発展したものもあります。よい働きのものでなく、ファイトケミカルには毒となる成分もあります。



岩城紀子社長「テレビ東京・カンブリア宮殿」に出演されたスマイルサクル代表取締役社長。百貨店など約1000社の販売先、全国各地の約2600のメーカーと取引する。商品開発を担うかたわら、コンサルティング業やバイヤー代行を務める。

岩城紀子社長の「正しい食品の選び方」
野菜はやっぱり農薬を使わず有機肥料で育った野菜が体にいいのは確かでしょう。またできるだけ「近所でとれたもの」を食べたいと思いがちです。ただ都会に住んでいる方には難しいかもしれませんので、冷凍野菜も見逃してはいけないアイテムです。旬の時期に収穫して急速冷凍しているのが栄養素も十分残っていますので安心です。