

ネバネバ成分を含む代表的な食材

●ムチン

オクラ、モロヘイヤ、長いも、山いも、里いも、れんこん、納豆など

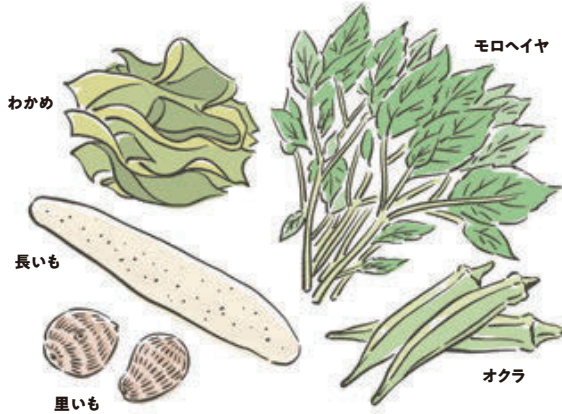
●ペクチン

オクラ、モロヘイヤ、かんきつ類など

●アルギン酸

わかめ、昆布、めかぶ、もずくなど

夏野菜の代表選手は、ウリ科(きゅうり、ゴーヤー、すいか、メロンなど)とナス科(なす、トマト、ピーマン、唐辛子、しし唐辛子など)の野菜です。ここで紹介したネバネバ食材も意識しながら、バラエティに富んだ食材を食卓に取り入れることで、多種類の栄養を補給しましょう。



物繊維が中心で、ペクチンとは異なりますが、いずれも腸内環境を整えることで、免疫を正常に保つのに役立ちます。

夏野菜には
ビタミン&ミネラルも豊富

旬の野菜にはビタミン&ミネラルも多く含まれますので、夏バテ予防には最適です。ビタミンやミネラルは、糖質・脂質・たんぱく質の三大栄養素がきちんとエネルギー源となり、細胞や器官など体の構成成分になりたりするプロセスを補助・調整する大切な微量栄養素です。にもかかわらず、不足がちな栄養素でもありますので、意識してとる必要があります。

ハウス栽培が確立している現代では、一年じゅうどんな野菜でもスーパーに並んでいますが、旬の時期にとれたものとうでないものとは、栄養価に大きな差があるといわれています。太陽の光を十分に浴び、光合成をして蓄えた栄養を根から葉や実に結実させた旬の野菜を食べることを意識しましょう。

また、こうして育った野菜からは、野菜自身が紫外線などから身を守るために作り出した抗酸化成分(ファイトケミカル)も摂取できます。赤・黄・橙・緑・紫・黒・白の7色を意識して、これらのなかから一日4色以上、複数を組み合わせるのが賢い野菜のとり方です。

「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。



岩城紀子さんの「正しい食品の選び方」

私は夏、とにかく毎日ネバネバを食べます。一番消費するのが山芋と海藻です。野菜は昔に比べると栄養素が約90%減とされています。この理由は土壌や化学肥料の問題があります。出来るだけオーガニックや力強い野菜を選びましょう。ピーマンは頭が赤いぐらいの方がビタミンCは豊富です。山芋は裏を見て酸化防止剤が入っていない100%の物を選んでください。



岩城紀子さん…テレビ東京「カンパニア」出演されたスライサークル代表取締役。百貨店など約100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。たわら、コンセルティヴ、やバイヤー代行を務める。

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/>



WEBサイト
HEALTH CREATIONS

免疫力を上げる栄養

夏野菜

1

免疫力を上げる食事術 vol.10

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。

「夏野菜のネバネバ成分は免疫力アップに役立ちます」

免疫力を維持し、健康に過ごすためには、旬の食材を食べることをおすすめします。気温が高い夏は、じっとしていても汗をかくため、運動しているのと同様に体力を消耗し、疲れやすくなります。汗から失われたビタミン&ミネラルを補充するためにも、夏には夏野菜を多く食べたいものです。

オクラ、モロヘイヤのネバネバ成分に注目

夏野菜のなかでも、特にオクラやモロヘイヤなどのネバネバ成分が含まれている野菜に注目してみてください。ネバネバのもとになる成分には、糖たんぱく質の一種、食物繊維などいくつかの種類がありますが、オクラやモロヘイヤにはムチンという糖たんぱく質とペクチンという水溶性食物繊維が豊富に含まれています。

ムチンは、たんぱく質を構成するアミノ酸の一部に糖鎖が結合した糖たんぱく質ですが、たんぱく質分解酵素も含まれているため、消化吸収を助け、暑さで食欲がない日も栄養摂取をサポートして弱った体の回復力を高めます。水溶性食物繊維の一種であるペクチンは整腸作用が期待できます。

また、野菜ではありませんが、海藻類のネバネバ成分からも水溶性食物繊維がとれますので、覚えておくといでしょう。海藻類に含まれるのは、アルギン酸という水溶性食

土壌の力を蓄えた有機無農薬野菜を選びましょう

同じ量の野菜を食べても、それがどのような土壌で育ったものかによって、含まれる栄養素は違ってきます。近年、キャベツやレタス、トマトなどの野菜に含まれるミネラルが昔に比べて大幅に減っていることがわかっています。人工的な農薬や肥料をたくさん使う化学農法によって土壌のミネラルが減っているからです。水耕栽培の野菜も、土壌のミネラルは期待できません。いい土の栄養素をたっぷり吸い上げている良質な野菜を選びましょう。

