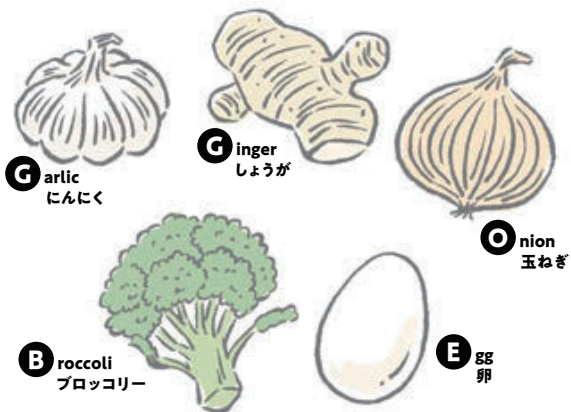


硫黄を含むGGOBE食材を覚えましょう

GGOBEには硫黄が含まれますが、ブロッコリーあるいはブロッコリーの新芽であるスプラウトに含まれるスルフォラファンの「スルフォ」とは硫黄を意味する言葉です。卵に含まれるアミノ酸にもメチオニン、システインなど硫黄を含む「含硫アミノ酸」があります。

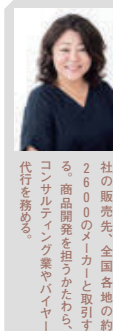


季節の変わり目やアルコールを飲む機会が多い人などは、GGOBEを意識して積極的にとるべきでしょう。毎日5種類すべてをとらなければならぬわけではないですが、数種類を上手に組み合わせながら食生活に取り入れることをおすすめします。

体内の有害物質排泄を促進

ブロッコリーは菜の花、大根、ケールなどと同じアブラナ科の野菜ですが、健康増進作用にすぐれた野菜の筆頭に挙げられます。肝臓がんや脂肪肝の予防になる可能性が報告されており、スルフォラファンと呼ばれる特有の成分が肝臓に働き、解毒を促進します。

卵は20種類のアミノ酸をバランスよく含むたんぱく源であることが知られていますが、そのなかには、硫黄を含む含硫アミノ酸（メチオニン、システインなど）もあります。含硫アミノ酸は肝臓でグルタチオンという栄養素をつくる原料となります。グルタチオンは体内からの有害物質の排泄に欠かせない栄養素です。



岩城紀子さんの「正しい食品の選び方」
「タマネギは健康にいい」というのはもはや常識で、玉ねぎの皮を使ったお茶が発売されるほど。様々な良い栄養が含まれていますが、なかでもよく知られているのが「ケルセチン」です。ケルセチンは水に溶ける性質があるらしく、水にさらすと20%ほど減少するそうです。サラダなど辛みを取りたい場合は、スライスしてから少し太陽に当てるのがおススメ。栄養価と旨みもグッとアップします。（煮る場合は、煮汁も飲むことで、無駄なくケルセチンを摂取できます。）

「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。



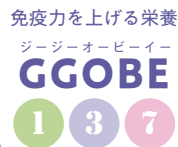
満尾クリニック院長 満尾 正先生



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/>



ウェブサイト
HEALTH CREATIONS



免疫力を上げる食事術 vol.12

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。

「硫黄を含む食品を意識して食べましょう」

GGOBEとは、Garlic（ニンニク）、Ginger（しょうが）、Onion（玉ねぎ）、Broccoli（ブロッコリー）、Egg（卵）の頭文字をとった略称で、共通している栄養成分は「硫黄」です。硫黄には抗酸化作用（体のサビを防ぐ作用）やデトックス作用があることが知られています。

GGOBEs がん予防効果にも注目

ニンニク、しょうがは漢方生薬としても古くから使われており、滋養強壮、健胃消化作用などが期待できる薬味としても日常で親しまれています。セレンウム、マンガン、カルシウム、鉄、銅など多種類のミネラルも含まれています。

これらは近年、がんの予防効果も注目され、研究が進んでいます。米国ではニンニクを多く食べる女性が大腸がんになりにくいという報告があります。また、玉ねぎとニンニクをよく食べる習慣が、肺がん、前立腺がん、胃がん、乳がんの予防になるということも報告されています。硫黄の働きが免疫能力の維持・向上に寄与して、発がんを抑制する可能性が考えられます。

硫黄は体にとって大切なミネラルの一つ

日本では温泉成分としてなじみ深い硫黄ですが、体の中でもグルタチオンをつくるために欠かせない重要なミネラルです。昔から硫黄温泉が湯治場として利用されてきた理由の一つは、硫黄成分を皮膚から体へ取り込む目的もあったのかもしれません。

