

食品の機能性が注目されています

今回は植物についての情報です

【植物がもつ能力】

動けない植物は自己を守る成分を沢山持っています。私たちが食べている野菜にも含まれています。その成分のうち私たちにとって良いとされる成分が1950年前後から世界で注目され、研究が進められています。

《そもそも食品の機能性とは？》

一次機能は五大栄養素そのものがもつ機能

二次機能は食事を五感で感じ、そして楽しむための機能

三次機能は「生体調節機能」～上記2つを除く機能

近年注目されているのがこのうちの三次機能
血圧をコントロール、ストレスをやわらげる
免疫細胞を増やしたり、ガン細胞の発現を抑える

《どのような成分なの？》

イソフラボン・カテキン・アントシアニン
動脈硬化や骨粗鬆症の予防や改善などに効果

カロテノイド
体内の脂肪燃焼効率を上昇

イソチオシアネート
腸管や肝臓などの組織の解毒酵素が活性化で、
発がん物質などの害作用を緩和する成分

テアニン・カテキン
認知機能改善維持

クリプトキサンチン
骨吸収を抑制する作用
など



フィトケミカル (ファイトケミカル) とは
植物が紫外線や昆虫など、植物にとって有害なものから体を守るために作りだされた色素や香り、辛味、ネバネバなどの成分のこと。その中で、ヒトにとっても有用な働きをする成分 (機能性成分) があり、研究が進められています。

植物の持つフィトケミカルは化学物質という意味です。ヒトにとって有用な機能性もあれば、アルカロイドのように好ましくない成分もあります。現在野菜として食べているものの多くは品種改良されたもので、私たちはそれを食べています。

山菜は野生のものですが、好ましくない成分をあく抜きや、茹でこぼし塩漬けなどで、除いて食べているのです。

好ましくない成分はゼロではありません。トマトのトマチン (アルカロイド) は赤い実の中にもごくわずか含まれていますが、よほどの量を食べなければ害はありません。

トマトに含まれるリコピン、ギャバは機能性が注目される成分ですが、効果を期待して、多量に毎日食べることは、シュウ酸の摂りすぎや柑皮症になることも。

カフェイン (アルカロイド) は頭痛薬でもあり、利尿作用、血管拡張作用がありますが、とりすぎは不安、不眠、焦燥感などの副作用も。どの程度摂取するのが良いかの量はまだ正確にはわかっていないのが機能成分です。

摂りたい有効成分をサプリメントで取ることはリスクが高いため、かかりつけの医師と相談したうえで利用した方が良いでしょう



ブロッコリー 78種
他 ほうれん草 54種
カリフラワー 21種

植物には、こんなにたくさんの「植物化学物質」が含まれている。

たとえば、**トマト**には**109種類**

緑茶には**104種類**

その他にも「医者いらず」と言われた植物はたくさんあるよ。代表選手を紹介してみよう。

淡色野菜や果物は免疫チームの白血球を増やし活性化するフィトケミカルが沢山含まれている

以上
「植物ってえらい！
植物ってすごい！」
植物栄養で若返る
ライフサイエンス研究所編 より

【基本となる大切なこと】
常に食事のバランスを考えて食べていますか？
一次機能の五大栄養素が適切に含まれる日々の食事があつての機能性食品です