

植物の宝物=ファイトケミカル

「**ファイトケミカル**」は果物や野菜の色素や辛味成分で、植物が紫外線により発生する「**活性酸素**」などから自ら身を守るために作りだした「**抗酸化物質**」です。「ファイト」とはギリシヤ語で“植物由来の”という意味で、正に「**植物の宝物**」です。「**ファイトケミカル**」を食べる事は、「**活性酸素**」から体を守ることになります。さらに、南仏産の「**メロン**」に含まれる「**グリソディン**」は、ヒトの「**抗酸化酵素**」である「**SOD**」や「**グルタチオン**」の合成も促進するので、「**活性酸素**」に対して体を守る効果が期待できます。

多種類の「**ファイトケミカル**」を摂る事で、“**抗酸化力**”を高め、心筋梗塞、脳梗塞、癌などの原因になる「**活性酸素**」を消去する事が期待できます。

しかし、果物も野菜も「**ファイトケミカル**」が最も集中的に存在するのは、皮、芯、種子、葉など殆ど捨ててしまう部分です。普段口にすることが少ない部分なので、十分な量を摂取できません。例えば、お茶を飲んでもその葉は捨てますし、ブドウを食べても**皮と種**は食べません。タマネギに含まれる「**ケルセチン**」はタマネギの色素部分（**皮**）に含まれていますが、皮をむいて食べています。「**温州みかん**」の**果皮**や**すじ**には「**フラボノイド**」が含まれていますが、それらを取ってから食べる人も多いと思います。これらの成分を丸ごと摂るには、「**サプリメント**」なら可能です。



ファイトケミカルの代表的な5種類

- ① ポリフェノール類…赤ワイン、茶カテキンなど
- ② カロテノイド類…緑黄色野菜などに多い
- ③ テルペン類…かんきつ類の苦味・香り
- ④ イオウ化合物類…淡色野菜
- ⑤ 多糖類β-グルカン…きのこ類

①**ポリフェノール**：緑茶のカテキン、葡萄に含まれるレスベラトロール、大豆のイソフラボン、ブルーベリーの色素アントシアニン、ゴマなどのセサミン、エンジュの花やソバの実に含まれるルチンなどがあります。



②**カロテノイド**：温州みかん、緑黄色野菜、果物の皮、海藻の色素成分には、β-カロテン、α-カロテン、リコピン、ルテインなどが含まれています。



③**テルペン類**：ローズマリーなどのハーブの香り成分で、植物の精油成分に多く含まれます。レモンやカボスなどの柑橘類を、焼き魚にかける食べ方は魚や肉を焼いたときに**アミノ酸**が分解されてできる「**発癌物質**」の**ニトロソ化合物**を抑制します。



④**イオウ化合物**：イオウ化合物は、主にアブラナ科の野菜に含まれる成分で、タマネギやニンニクなどの独特な強い刺激臭や、大根などの辛味成分になる、アリシンやアリイン、アホエン、イソチオシアナートなどの物質に含まれています。その匂い成分には強力な抗酸化作用があります。



⑤**多糖類β-グルカン**：パン酵母、アガリクス、舞茸、なめこなどのキノコ類などに含まれています。パン酵母、アガリクスやメシマコブ、霊芝などに由来する“**β-グルカン**”は、免疫賦活作用、制癌作用を持つとされます。又、放射線（コバルト 60）を被曝させたマウスにβ 1,3 グルカンを処置し、被曝によって減少した白血球、血小板、ヘマトクリットなどの回復を計測した実験が米国研究陣によって1986年に免疫医療誌"J Biol Response Mod"に発表されています。



βグルカン+乳酸菌の相乗効果

免疫は加齢と共に低下し、肺炎などの感染症に罹りやすくなります。又、手術、抗癌剤、放射線による癌の治療に於いては、免疫細胞が激減し腸内は**悪玉菌**で満たされ、免疫機能が低下します。「**βグルカン**」は**フェカリス菌**、**植物性ナノ型乳酸菌**と共に**腸管免疫**を刺激し、**抵抗力**を高めます。