

# Wine Life & Style

ワインのある豊かな暮らし

ワイン ライフアンドスタイル

Spring 2005  
No.2

2005  
2006

Deutschland  
in Japan  
日本における  
ドイツ



# Healthy Nutrition Advice

食の健康アドバイス  
text by Erica Angyal



エリカ・アンギャル

栄養学コンサルタント。“Gorgeous skin in 30 days”の著者。シドニー工科大学で鍼療法健康科学士を取得。オーストラリア伝統医学協会 (ATMS) 会員。

## 若さを保つ7つのスーパー・フード

食品の中には、私達の健康や長寿のために特に優れているものがあります。もちろん、ちょっと何かつまみたいときにポテトチップスよりもリンゴを食べた方が良いというのは誰でも知っていることですが、では毎日ひと握りのクルミや、ボウル一杯のブルーベリーを食べることでもっと健康に長生きできるということをご存じでしたでしょうか？

私達が毎日口にする食品は、簡単に空腹を満たすファスト・フードのようなものから、素敵なレストランでゆっくり楽しむ最高の食事にいたるまで、すべてが私達の体に大きな影響を与えるものであり、それは単に太ったり痩せたりする以上の役割を果たしています。毎日何を食べているかによって、慢性疾患に悩まされることになるか、あるいは澁潤と健康で長生きできるかの大きな違いが現れることになるのです。

ここにご紹介する7つの食品は、それぞれが卓越した健康増進特性を持っていて、私達の健康な期間——つまり元気に暮らしていただける期間をもっと延ばしてくれるものとして特別に選ばれたものです。またこれらの食品は、心循環器疾患やインスリン非依存性糖尿病、特定の癌や認知症まで、生活習慣病の治療の補助をしたり、場合によっては症状を改善することが証明されています。でも、覚えておいて頂きたいのは、歳をとってか

ら食事に気をつければ良いというわけではない、ということです。例えば、現在22歳であろうと、62歳であろうと、私達は将来の健康について、つまり今後の人生をどのように送ることができるかについて、毎日の生活の中で毎回食卓に着いて食べものを口にするたびに大切な決断をしているのです。

この7つの食品は、病気の予防をしてくれるだけでなく、毎日を明るく元気に過ごす手助けをしてくれます。しかも嬉しいことに、体に良いだけでなく、美味しいものばかりです。ぜひこの7つの食品を毎日の食生活に取り入れて、病気を寄せ付けない、健康な体を作りましょう。

### 1 ほうれん草



ポパイがほうれん草を食べて強くなるのは皆知っています。でもこのほうれん草が同時に、骨粗鬆症や心疾患、大腸癌、関節炎やその他の病気からもポパイを守るとは、びっくりしてしまいますね。

ポパイのように急に強くなるのは無理だとしても、ほうれん草にはとても多くの健康に役立つ効果があるのです。とりわけベータ・カロテン、ルテイン、ゼ

アキサントンを含むカロテノイドが豊富で、またコエンザイム Q10 も含まれています。さらにビタミンやミネラルも多く、特に葉酸、ビタミン K、マグネシウムが豊富な食品です。

ほうれん草を定期的に食事に取り入れることで、次の健康効果が得られます。

- ・脳梗塞、冠動脈疾患を含む心循環器疾患のリスクを下げる
- ・大腸、肺、皮膚、口腔、胃、卵巣、前立腺の癌、乳癌のリスクを下げる
- ・目の加齢性黄斑変性症と白内障の予防

生のほうれん草をサラダに足しても健康的ですが、その効果を最大限に得るためには加熱調理したものを食べましょう。調理することで、ほうれん草の栄養的効能を代表するルテインが体に吸収されやすくなります。ルテインは他のカロテノイドと同じように脂溶性ですから、その吸収力を高めるためには、ゆでてもソテーでも、あるいは生で食べるときでも、少しオリーブオイルをかけることをお奨めします。

### 2 ブルーベリー



可愛らしい青い実のひとつひとつは小さなものですが、その中に驚くほど

大きな健康効果を持っているのがこのブルーベリーです。ビタミンやミネラルがぎゅっと凝縮されていて、他のどんな野菜や果物よりも効果のある抗酸化作用の組み合わせです。実際にブルーベリーは抗酸化作用の可能性実験で、40種類の野菜と果物のトップにランクされているのです。この抗酸化作用というのは、癌やその他年齢とともにかかりやすくなる病気を引き起こす可能性のある「活性酸素」と呼ばれる有害な代謝副生成物を中和する手助けをしてくれます。

ブルーベリーにはまた、ポリフェノールも多く含まれています。ポリフェノールは抗酸化作用のある植物性栄養素であり、現在そのアンチ・エイジング(老化防止)パワーが注目され研究されています。さらにブルーベリーにはフラボノイドの一種であるアントシアニンも特に豊富に含まれます。ブルーベリーの輝くような青紫の色を作り出しているのがこのアントシアニン色素で、皮の部分に凝縮されています。これは、他の野菜や果物同様、植物の皮は、太陽やその他の環境の攻撃から果実を守っているからです。

また、ブラックベリーなど他のベリー類と同じように、ブルーベリーにも、抗癌作用が見られるエラグ酸が含まれています。その上、豊富な食物繊維も自慢ですが、そのほとんどは、総コレステロール値を下げるのに役立つ水溶性食物繊維です。この他にも、この小さな粒の中にはビタミンC、葉酸、カロテノイドや他の体に良い自然の栄養がたくさん詰まっているのです。

ブルーベリーの優れた健康、老化防止効果には、心循環器疾患のリスクを下げる役割が含まれ、特に癌予防に効果があると考えられています。また肌と目に良

いこともよく知られています。しかし、この美味しい果物にはそれ以上にもっと素晴らしい効果もあります。科学者達がこの実を「ブレイン・ベリー」と呼んでいるように、最新の研究でブルーベリーが運動技能を高め、加齢による短期記憶喪失の改善に役立つことが発見されました。

この偉大な健康効果を得るためにブルーベリーはフレッシュなまま調理せず食べましょう。

### 3 サーモン



体に良くて、老化防止効果のあるサーモンをもっと食べましょう。生のまま食べても網焼きでもソテーにしても美味しいこの魚には、オメガ3脂肪酸(DHA、EPA、 $\alpha$ -リノレン酸の総称)という、その防御特性で研究者達を驚かせ続けている脂肪が多く含まれています。オメガ3脂肪酸は中性脂肪値と血圧を下げることで心臓疾患を防ぎ、同時に血栓を作りにくくします。

特定の癌についても防止効果があるようですし、関節リウマチの多くの症状を改善します。鬱病やストレスに対抗する可能性もみられます。缶詰のサーモンなら骨まで柔らかくなってたくさん食べられるので、私達の骨を強くして骨粗鬆症を防ぐために必要なかなり大量のカルシウムを摂ることができるのです。そのうえビタミンB群も豊富に含まれていて、これにはしなやかで若々しい肌を保つために素晴らしい効果があります。サーモンの他にこのような栄養を含む魚としては、サバ、イワシ、マグロ、マスが挙げられます。

### 4 ブロッコリー



この驚くべきスーパーフードはすべての食品の中で最も多く抗酸化作用のあるビタミンA、Cを含んでいます。

ブロッコリーの若芽ひと房でも牛乳コップ1杯分のカルシウムと小麦胚芽入りパン1枚に含まれる量の3倍の量の食物繊維を含んでいるのです。ブロッコリーをメニューに加えることによって、この他にも多くの面で健康に素晴らしい効果を上げることができるでしょう。イソチオシアン酸塩もそのひとつです。これも強力な植物性栄養素のひとつであり、私達の体の解毒酵素の働きを強化してくれます。また、癌のリスクを減らしてくれる植物性栄養素であるスルフォラファンも、ブロッコリーに含まれています。

ブロッコリーを定期的に食べることで得られる最も重要な健康効果は次のようなものです。

- ・心臓疾患、脳梗塞、白内障のリスクを下げる
- ・癌予防効果が期待される
- ・高い食物繊維の含有量により、コレステロール値を下げる
- ・抗ウイルス、抗潰瘍作用
- ・乳癌の抑制の可能性
- ・最近の研究によって、心疾患を防ぐ遺伝子を強化できることが示された

ブロッコリーは生で、あるいはできるだけ加熱しないようにして食べた方がより大きな効果が得られます。仲間の野菜としてはキャベツや芽キャベツがあります。

# 5

## クルミ



この美味しいナッツは、数少ない植物由来のオメガ3脂肪酸の宝庫として、他のナッツ類と比べても特別な存在です。オメガ3脂肪酸は特殊な防御性をもつ脂肪で人間の体の中では作られません。クルミには植物ステロールも多く含まれますが、この植物ステロールにはコレステロール値を下げる高い効果があります。赤ワインにも含まれるポリフェノールや食物繊維とタンパク質も多く、マグネシウム、銅、葉酸、ビタミンEを摂ることもできます。これに加え、クルミには抗酸化化合物であるエラグ酸が含まれますが、これには免疫システムを補助してくれる働きがあり、またある種の抗癌作用も見られます。

ナッツ類、特にクルミを食べている人は心循環器疾患のリスクが低いという、かなりの証拠もあります。オメガ3脂肪酸は心臓血管系に有効で、不整脈を防ぎ、動脈内の血栓を形成する可能性を減らし、悪玉(LDL)コレステロールに対する善玉(HDL)コレステロールの比率を向上させる手助けをするという効果があります。

また、クルミはよく「脳の栄養」と考えられていますが、これは単に皺のよったクルミの見た目が脳に似ているというだけではなく、凝縮されたオメガ3脂肪酸を多く含むからでもあります。事実、認知機能の向上に効果が見られていますし、ぜんそくや関節リウマチ、湿疹や乾癬などの皮膚疾患に有効な抗炎症作用もあります。週に何回かでもクルミをひとつかみメニューに加えて、この素晴らしい健康効果を得るようにしましょう。

# 6

## 大豆製品



小さな粒に力を秘めた大豆は世界で最も多くの地域で栽培されている豆類です。日本では何百年もの間、伝統的な食習慣の一部として様々な大豆製品、例えば豆腐、豆乳、味噌などが見事に健康に役立ってきました。ビタミンやミネラルが豊富なうえ、水溶性食物繊維を多く含む植物性タンパク質と植物由来のオメガ3脂肪酸の完璧な栄養源であり、さらに重要な点は、大豆からはゲニステインとダイゼインを含むイソフラボンという病気治療効果のある植物性栄養素をたっぷり摂ることができるということです。

大豆は多くの研究者によって心循環器疾患、癌、骨粗鬆症などの予防、また更年期障害や月経症状の緩和にも、その積極的な役割が確認されています。研究によると、食事の動物性タンパク質が大豆タンパク質に置き換わると、高コレステロールに悩む人の総コレステロール値、悪玉(LDL)コレステロール値、中性脂肪値をすべて下げる効果が見られました。

週のうち何回かは大豆を食べて、この優れた食品の恩恵をできるだけ受けるようにしましょう。1回に摂る分量としては、豆乳ならコップ1杯、豆腐は85g程度、テンペ(インドネシアの大豆発酵食品)か味噌なら1/2カップです。

# 7

## トマト



生で食べるトマトは美味しくてビタミンCが豊富ですが、最近の調査結果に

よると、この野菜に含まれるもっとも大切な栄養素はリコピンです。リコピンは抗癌作用のあるカロテノイドで、トマトやスイカの赤い色、またピンクグレープフルーツのピンク色の色素の成分です。研究によると、リコピンは心臓疾患にも効果があるようだとされています。

多くの植物性栄養素(特にベータ・カロテン、リコピン、ルテイン)の抗酸化作用は肌を紫外線によるダメージから守り、皮膚癌を予防してくれます。さらに、トマトには高い健康効果が期待できる2つの新しいカロテノイド、フィトエンとフィトフルエンも含まれています。フィトエンには抗酸化作用と抗発癌性があることが証明されています。

トマトは、生で食べるよりも、ソースやスープ、シチューなどに調理・加工したり、またはトマトジュースとして飲んだ方が、健康には良いです。トマトには水分が多いので料理して水分を蒸発させた方が、成分が濃縮されるからです。ですから、1/2カップの生のトマトに比べれば、同じ分量のソースやペーストなど調理済みのトマトからの方が、ずっと多くのリコピンを摂取することができます。それに、調理・加工されたトマトからの方がリコピンは体に吸収されやすいということもあります。リコピンは脂溶性の植物性栄養素なので油分を少し加えて調理すると良いです。

リコピンの吸収作用を高めるためにトマトを食べる時にはほんの少しオリーブオイルをかけることをお奨めします。切ってサラダにしても、もっと細かくしてサルサを作っても良いでしょう。水煮トマトは付け合せにしても、ズッキーニのソースにしても美味しいものです。スープやシチューには、トマトペーストかトマトピューレを加えることで、コクが出て美味しくなります。 ■