

知っておきたい最新情報

卵子や精子を守る野菜の食べ方6か条

卵子や精子の若さを維持するために大切な戦略のひとつの柱として、活性酸素の発生を抑制し、抗酸化力を高めるといった考え方があります。活性酸素と抗酸化力のバランスを維持するためにはどんなことに注意すればよいのでしょうか？適度な運動や野菜をしっかりと食べることで、その上で抗酸化サプリメントを組み込むことなどが挙げられますが、今回はその中から「野菜の食べ方」という点に注目してご紹介していきましょう。

◎活性酸素とは？

活性酸素は、卵子や精子の細胞のたんぱく質や脂質、そして、大切な遺伝情報が含まれるDNAを酸化し(サビつかせ)、老化を進める犯人だと考えられています。

そのため、卵子や精子の若さを維持するためには、活性酸素によるダメージから卵子や精子を守ることがカギになります。

活性酸素によるダメージ、言い換えれば酸化ストレスは、「活性酸素の害」が「抗酸化力」を上回った時に生じるもので、その差が大きいほど酸化ストレスが大きいということになります。

活性酸素と抗酸化作用のバランスがとれた状態を維持し、酸化ストレスを生じさせないようにするためには、活性酸素の過剰な発生を避け、抗酸化力を低下させないことが大切です。

活性酸素の主な発生原因は喫煙や大量の飲酒、食べ過ぎ、ストレス、睡眠不足、紫外線、肥満などです。一方、抗酸化力を高めるのは適度な運動と野菜をしっかりと食べることで、その上で抗酸化サプリメントを組み込むことです。

野菜にはビタミンAやビタミンC、ビタミンEなどの抗酸化ビタミンだけでなく、これまで発見されたものだけでも数百種類にもなるファイトケミカルと呼ばれる植物性化合物が含まれています。代表的なファイトケミカルにはポリフェノール類や有機硫黄化合物、テルペノイドなどがあります。

◎野菜の食べ方6つのポイント

1)食べる野菜の種類を増やす

野菜によって、どんな抗酸化物質が、どんな組み合わせで、どれくらい含まれているかはそれぞれ異なります。

そして、抗酸化物質によって、どんな活性酸素を、どのように無毒化するのか、すなわち、抗酸化作用の発揮の仕方もまったく異なります。

多くの種類の抗酸化物質を揃えることで、多彩な抗酸化作用が備わるようになります。そのためには、毎日、同じ野菜を食べ続けるのではなく、できるだけ異なる種類の野菜を食べる必要があります。

2)さまざまな色の野菜を揃える

野菜の種類を増やす場合、同じような色ではなく、さまざまな色の野菜を組み合わせます。

ファイトケミカルは野菜の色の素であり、色によって働きも異なります。そのため、さまざまな色を組み合わせることで、多彩な抗酸化作用が備わるようになります。野菜を選ぶ際には、赤、オレンジ、黄色、紫、緑など、異なる色を組み合わせることを意識します。

3)旬の野菜を中心に選ぶ

品種改良により一年中いろいろな野菜が買えるようになりましたが、野菜に含まれる栄養素の量は一年中同じではありません。

野菜の種類や栄養素による違いはありますが、見た目は変わらなくても、旬の時期に最も多くの栄養素が含まれます。

そのため、旬の野菜を中心にすることで摂取できる栄養素も変わってくるはずですよ。

4)生鮮野菜を選び、調理加工済み野菜は避ける

冷凍野菜と生鮮野菜に含まれる栄養素の量を比較すると、冷凍野菜は生鮮野菜に比べて栄養素の量が70%から50%以下だったという研究報告がなされています。

冷凍の工程そのもの、あるいは冷凍の際の洗浄や切断により栄養素が損なわれるのかもしれない。

また、惣菜の野菜は生鮮野菜に比べて含まれる栄養素が少ないという報告もなされています。同じ量の野菜を食べても、調理加工済み野菜よりも生鮮野菜を食べるほうが抗酸化物質を有効に摂取できると言えます。

5)カットしたらすぐに食べる

野菜をカットすると酸化酵素が作用し、栄養素を酸化させることが知られています。ブロッコリーで酸化酵素の抗酸化作用への影響を調べる実験を行なったところ、1分後に76%、15分後には60%に減少したことを確かめたという研究報告がなされています。

そのため、野菜を調理(カット)した後は、できるだけ早く食べ、レモン汁などで和えることが大切です。あらかじめカットして販売されている野菜も避けるのが無難かもしれません。

6)ゆで過ぎない、ゆで汁を再利用する

栄養素によっては加熱すると壊れる性質のものが多く、ゆでると減ってしまいます。そのため、必要以上にゆでることは避けたいものです。

また、水溶性の栄養素はゆで汁に溶出するので、下ごしらえのために使ったゆで汁を汁物などに再利用するとよいかもしれません。

ただし、ゆで時間が長くなればゆで汁の中の栄養素も分解してしまいますので、ゆで過ぎは禁物です。

以上が6つのポイントです。

野菜には、まさに「自然の恵み」としか形容できないほど多種多様なファイトケミカルが存在します。ふだんのちょっとした工夫次第で、この恵みをいただけるか否かが決まるようです。