

# 「自然の恵みを最大限に活かすには」

植物由来の健康有用化学成分、フィトケミカルは5大栄養素や第6の栄養素の食物繊維に次ぐ、第7の栄養素ともいわれ、その健康効果に関心が高まっています。私たちが生きていく上で必須の栄養素ではありませんが、抗酸化作用をはじめ、健康に有用な、さまざまな作用があることが、多くの研究で明らかになっています。それを活用しない手はありません。

## ポリフェノールが地中海食のアンチエイジング効果を高める

地中海食は世界的に有名な健康食で、その「アンチエイジング」効果を検証した研究報告は膨大な数にのぼります。妊娠に際してもよい影響を及ぼすようで、地中海食に近い食べ方をしている女性ほど体外受精の妊娠率が高かったという研究報告(1)がなされています。全粒穀物、野菜、果物、豆類、魚を多く、肉類が少ない、そして、オリーブオイルをふんだんに使うような食べ方です。

ただし、同じ地中海食でも、ポリフェノールを含む食材を多く食べている人ほど死亡率が低いという研究報告がなされています。イタリアの研究で、2万人以上の35歳以上の男女を中央値で8.3年追跡した前向きコホート研究の結果(2)です。つまり、ポリフェノールの積極的な摂取が地中海食のアンチエイジング効果を高めるといわけです。そもそも、地中海食の健康効果は主にその抗酸化や抗炎症作用によるものと考えられていますが、ポリフェノールはそれらの作用をさらに増強するのかもしれない。

## ポリフェノールは代表的なフィトケミカル

ポリフェノールは代表的なフィトケミカルと呼ばれる植物成分で、実際、5000以上もの種類があるとされていて、ほとんどの植物がこのポリフェノールをつくっています。一つの植物でも何種類かのポリフェノールをつくって、蓄えているのだそうです。

代表的なものを挙げると、赤や青、紫の色素であるアントシアニン、マメ科に含まれるイソフラボン、茶の渋み成分であるカテキン類、それらにフラボン、フラボノールをあわせてフラボノイド、そして、前述のレスベラトロールで有名なスチルベノイド、コーヒーに含まれるクロロゲン酸で有名なフェニルプロパノイド、また、柿の渋み成分として有名なタンニンなどです。

要するに、野菜や果物を食べることによる健康効果は、さまざまなポリフェノールを摂取することによると言っても過言ではないわけです。

## フィトケミカルは大いなる自然の恵み

そもそも、植物は、なぜ、ポリフェノールを自らつくり、蓄えるようになったのでしょうか？それは、植物は動物と違い、動くことができないため紫外線などの環境によるダメージから自分を守る、強力、かつ、精巧な仕組みを備えておく必要があったからです。つまり、このような防御システムを備えられるようになった植物が生き残ったということではないでしょうか。

考えてみると、私たちが野菜や果物を食べることは、その防御システムをいただくということになります。まさに、「自然の恵み」としか言いようがありません。この、ありがたい「自然の恵み」を最大限にいただかない手はありません。もちろん、ポリフェノールだけをサプリメントで摂るというのも有りだとは思いますが、地中海食をベースにして、その上で、ポリフェノールを積極的に摂取するほうがベターです。摂取する上での重要なポイントが2つあります。

## 【ポイント1】たくさんの種類の野菜や果物を満遍なく食べる

まず、多くのポリフェノールには生体防御、アンチエイジング作用がありますが、発揮されるメカニズムは、それぞれのポリフェノールによって異なります。そのため、特定の成分に期待するよりも、「たくさんの種類」を摂取して、その相乗効果を得られるということになります。

## 【ポイント2】毎日、摂取する

多くのポリフェノールは水に溶け、吸収されやすいため、即効性はあるけれども、長続きしないという性質があります。そのため、こまめに摂る必要があり、「毎食、できるだけたくさんの種類の野菜や果物を食べること」、これに尽きます。植物が自らのサバイバルのためにつくられた「自然の恵」の恩恵を利用しない手はありません。

◎文献

- 1) Hum Retrod. 2018; 33: 494-502
- 2) Nutrition 2018; 48: 87-95