

種類と量を増やして妊活をサポート 抗酸化パワーが強い「ポリフェノール」

今回のテーマは「ポリフェノール」。赤や紫、緑色、黄色など、野菜や果物にはさまざまな色があり、それらの色素がポリフェノールです。妊娠にどんな影響があるのか、また上手な摂り方を考えます。

植物の身を守るシステム

ポリフェノールは、ほとんどの植物に含まれている苦味や色素の成分のことで、自然界には5000種類以上あるといわれます。代表的なものに赤ワインやブルーベリーのアントシアニン、トマトのリコペン、大豆などのイソフラボン、茶の渋み成分のカテキン類、柿の渋み成分のタンニンなどがあります。

ポリフェノールは活性酸素などの有害物質を無害に変える抗酸化作用が強いことが特徴です。これは植物が紫外線などの環境ダメージから身を守るシステムとしてポリフェノールを作り、備えているためと考えられます。

多くの種類を毎日食べよう

ポリフェノールはほとんどの野菜や果物に含まれているので、食べる種類を増やせば、体に取り込むポリフェノールの種類と量が増えます。また、ポリフェノールは水に溶けやすい性質があり、比較的短時間で作用するものの長時間の効果は期待できません。そのため、毎日こまめに野菜や果物を食べることが大事です。

厚生労働省では野菜の摂取量の目標を「1日350g」としていますが、日本人の野菜の摂取量は以前と比べて減少し、男性では23%、女性では18%しか目標量に達していません(令和元年 国民健康・栄養調査)。摂取量を増やすには野菜の選び方や食べ方にも工夫が必要です。

野菜の恩恵と妊活への影響

野菜や果物を食べることで、私たちは「抗酸化力・免疫力・解毒力」を得ることができます。「抗酸化力」が低下すると、卵子や精子の細胞がサビついて質が悪くなると考えられます。「免疫力」が低下すると、精子や受精卵を

異物と捉えて間違えて攻撃してしまうリスクが高まります。また、「解毒力」が低下すると、生殖に対して毒性のある物質が体内に溜まり、デトックスしにくくなります。

野菜が持つ力を効果的に取り入れるには、具体的にどんな方法があるでしょうか。『データが語る おいしい野菜の健康力』(丸善出版)から紹介しましょう。

自然の持つ力を意識する

現代の日本では、品種改良されたさまざまな野菜や果物が1年中店頭に並んでいます。しかし本来、野菜には旬があり、旬の時期は栄養価が最も高いといわれます。例えば、ほうれん草のビタミンCの含有量は、旬の冬に比べて夏は3分の1以下といわれます。

また、屋外の畑で育つ露地栽培の野菜のほうが、水耕栽培などよりも成分の含有量が高いことがわかっています。日照や雨、風などの影響を直接受けるので野菜に力が備わっているのかもしれない。

調理の方法によっても野菜の力に違いが出るようです。この本では菜の花をゆでる時間と抗酸化力の関係を調べたところ、ゆで始めから30秒後に抗酸化力がピークを示し、味も最もおいしかったといいます。

昔ながらの料理法である炒め煮(きんぴら)は栄養素を逃しづらく、生やゆでたときよりも加熱したときに抗酸化力が高いという結果でした。加熱すると生よりも多く食べられる利点もあります。

露地栽培の旬の野菜を適切な方法で調理する。おいしく健康的な食べ方を意識してみませんか？

*参考:『データが語る おいしい野菜の健康力』(及川紀久雄・霜多増雄・丹羽真澄著、丸善出版)