

りんごを食べて放射能を排泄

腸内環境をきれいにするのが健康維持の基本

“りんごが赤くなると医者青くなる”という、こんな謂れが青森やりんごの産地にはある。昔からりんごの健康効果、医者要らずを言い伝えたことわざである。天然アップルオリゴペクチンが放射能を解毒する、先日そんなテーマの講演があった。確認することのできない放射線核種の体内蓄積に私達はどのように対処すべきか。特に被爆予防の効果的な手段として、蓄積された放射線核種排泄のために、ライフスタイルの中に規則的な放射性核種除去方法を実践して対処するべきである。

青森県出身の富山大学医学部の田澤賢治博士が、弘前医療福祉大学で「～原発と食品の安全～アップルオリゴペクチンについて」と題して講演した。毎日りんごを食べることで、放射性核種除去法として対処できるという。りんごが含有するアップルオリゴペクチンは、ビフィズス菌の増殖を促し、腐敗菌への静菌効果にも優れており、みかんに含まれるシトラスペクチンに比べ特に活性酸素ヒドロキシラジカルの消去能力が大きいことが特徴である。

アップルオリゴペクチンの効果

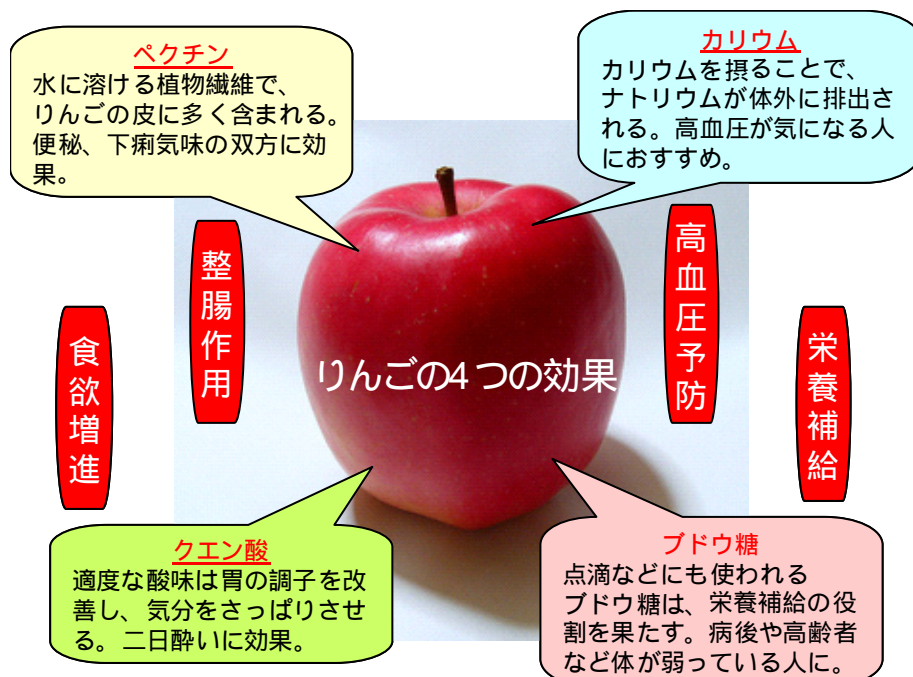
田澤博士の説明では、アップルオリゴペクチンによる門脈血浄化とセシウム排泄効果で制癌作用などの医療効果が認められ、ペクチン含有の食品（特にりんご、干しブドウ、ブドウ、海藻類にはペクチン質が豊富）を毎日の生活の中で規則的に摂取できるように工夫することを勧める。特に子供と妊娠中の女性は上記のペクチン含有食品を積極的に摂取する事や、放射線核種で汚染された可能性のある地域の住民は、非汚染のクリーンな食品類の摂取はもちろんであるが、しかし極めて困難であることからなるべく食物繊維の豊富な食品を毎日の生活の中に取り入れることが必要である。りんごとヨーグルトは手軽で相性が良く効果的だ。

欧米では、大腸癌の発生率が日本人と比べて高い。疫学調査から人種的要因ではなく、高脂肪食、低繊維食が危険因子であることが研究で示された。日本でも食の欧米化と共に大腸癌が増えている。

ラットによる癌の肝転移モデルでの試験結果では、アップルペクチンの経口投与により転移形成率と転移結節数で高い抑制効果が明らかになっている。

またこれまでりんごには果糖が含まれているので、たくさん食べるとこの糖分が体内で中性脂肪になって太ると言われて来た。ところが、つくば市の独立行政法人農業技術研究機構果樹研究所などが調査したところ逆に減少するという結果がでた。

(次ページへ続く)



(前ページより続く)

一日1.5～2個のりんごを3週間食べてもらい、その変化を調べると血液中の中性脂肪が平均21%減少、血液中のビタミンC含量が平均34%増加した。また、腸内の悪玉菌が減り、善玉菌であるビフィズス菌が7割以上増えた。さらに便通が良くなるなどの好結果があったと言われている。ペクチンは消化管でセシウムに化学的に結合するといわれており、便通が改善されて排泄されていく。りんごの消費が年々落ちてきている中、りんごの健康効果、解毒効果を見直し、被災地のりんごの消費拡大と復活を期待したい。

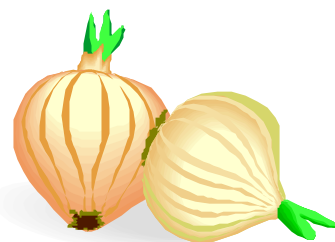
“新たまねぎ”と“たまねぎ”その違いと効果は？

デザイナーフーズ(株)丹羽社長のベジトーク

東京の赤坂アーカヒルズでVege Marche(ベジマルシェ)を運営している丹羽社長が、ベジマルシェ通信(couleursクルール)で「新たまねぎ」を使ったサラダと抗酸化力について話されている。

「新たまねぎ」は基本的に収穫したての水分たっぷり含まれるもの、「たまねぎ」は貯蔵して乾燥し、外皮が茶色になったものをいう。「新たまねぎ」は切ると涙が出てくる辛味成分の硫化アリルが少ないので、そのままスライスして食べることを勧める。硫化アリルは水溶性なので水にさらすと流れ出すが、5分以上さらしても辛味はあまり変化がない。水にさらすとビタミンB群や甘みも逃げてしまうので、さらす目安は3～5分くらい。

たまねぎには色々な力がある。たまねぎに含まれる硫化アリルとケルセチンには、身体の中で不要になったものを捕らえて外に排出する解毒効果と、ビタミンB1を吸収しやすくしてエネルギー代謝を良くし疲労回復効果があるとされる。ケルセチンは、LDLコレステロール(悪玉コレステロール)の酸化を防ぎ、脳血栓、心筋梗塞、動脈硬化などにつながる血管の硬化を防ぎ、血液さらさら、高血圧の予防効果があると注目されている。



野菜の抗酸化力とヒトの老化

ヒトは息をして空気中の酸素を体内に送り込んで生きている。ところが体内に入った酸素の一部(約2%)が活性酸素に変わっている。活性酸素は良い役割もあるが細胞を傷つけ、血管や血液の老化を早め、癌やその他の病気の原因になる。そして活性酸素こそヒトの老化に深く結びついている。動物は、体重1kg当りの酸素消費量によって寿命が決まるといわれる。酸素をたくさん消費するヒトの寿命は30歳くらいだという。なぜ80歳くらいまで長生きできるのか？それは「抗酸化力」のあるものを食べているからだ。

ヒトが呼吸して発生する活性酸素は「スーパーオキシド」、これが変化すると「ヒドロキシラジカル」という怖い活性酸素になる。この活性酸素を消す力が「抗酸化力」である。野菜には、「ファイトケミカル」と呼ばれる成分があり、野菜に含まれるリコピン、アントシアニン、ルティン、ポリフェノール、ビタミンなど。Vege Marche(ベジマルシェ)では微量成分の「ファイトケミカル」が、活性酸素を消す力(野菜の力)としてトータルで「抗酸化力」を測定、野菜の力、力の強さを示し、美味しさを感じてもらいながら赤坂アーカヒルズ2階で販売している。是非、本物の野菜の力と美味しさを直接味わって、感じて、老化を防いで頂きたい。

経産省は7月から節電促進の目的として、東京電力管内の一般家庭を対象に前年比15%削減を達成したら景品(映画鑑賞券やLED電球交換券など)を進呈する制度を始めるそうです。我が家でも節電に努めておりますが、なんと4月の電気使用量は前年比32%でした！家庭でできる、あらゆる節電を実施してみました。使っていないコンセントは抜く、照明は最小限にする。小さな積み重ねで、意外と結果は出るものです。

編集局長：小田原次洋 アシスタント：助川尚子

電話：03-5275-5511/E-mail：macjournal@mcagri.co.jp URL <http://www.mcagri.jp>