

## 身体のサビ(酸化)を予防する注目の食材

東医食治研究会 会長  
薬学博士 田村哲彦

注目：**シイタケ**、**夏みかん**、**エビ**には、この時期の“身体のサビつき(酸化)”を強力に予防する効果があることが判った。  
(薬学博士 田村哲彦)

歳をとると、例えば肌の弾力が違ってくるというのもサビの1つ。  
体の見えない部分でもサビてくると、動きが悪くなる。その部分では、代謝が悪くなったり、信号がうまく伝わらなくなる。

この時期、サビ(酸化)つきやすい身体の部分は、  
脳-----→-認知症      肝臓-----→-肝臓ガン      腎臓-----→-腎不全

一番いけないのは、**ストレス**である。ストレスには、精神的なものばかりでなく、暑い・寒い・晴れから急に雨に変化、といったことから受ける身体的ストレスも含まれる。

ストレスを受け続けそのままにしておいて、サビつきが脳に出ると認知症、肝臓なら肝臓がん、腎臓なら腎不全といった影響が出る虞がある。

ストレスを感じたら、身体の巡りを良くしてあげるのが一つの予防方法である。

### 1 肝臓のサビつき(酸化)予防のポイント

肝臓で発生した**活性酸素**を取り除く、最も効果的な食材は・・・**シイタケ**

肝臓は人一倍働き者、細胞一つ一つに“ミトコンドリア”といってエネルギーを作る工場がたくさんある。そこでエネルギーを作っていると、活性酸素という老廃物ができる。ストレスがかかってくると余計に肝臓に負担がかかる。その活性酸素を取り除く実験がある。

注目情報：シイタケに含まれる“エルゴチオネイン”が、肝臓の活性酸素による酸化を強力に阻害することが判った。しかも、その抗酸化力は、ビタミンEの約7000倍に匹敵。  
(米ペンシルバニア大)

“エルゴチオネイン”による活性酸素抑制率のラットでの実験結果：

「エルゴチオネインなし」を100とした場合の肝臓での活性酸素の発生率は、  
「エルゴチオネインあり」では85%が抑制され、僅か15に減少した。(イタリア)

抑制率85%ということは、それだけ肝臓が楽になるということを意味する。

1日の摂取目安量は、半分でよい。それでビタミンCの10倍以上の効果。

## シイタケ調理のポイントその1

### 干しシイタケを使う。

“エルゴチオネイン”は細胞に含まれているので、干すことにより細胞壁が破壊され成分が出てくる

生の場合は、電子レンジ(500W)で3分間、天日なら丸1日乾燥させる。

## シイタケ調理のポイントその2

### 干しいたけの健康成分を最大限に摂るには、必ず戻し汁を使う。

“エルゴチオネイン”は水溶性のアミノ酸であり、戻し汁に滲出しているのを料理に使う。

## 肝臓のサビつき予防のポイント

肝臓で活性酸素を作らない料理：干しシイタケ + 戻し汁 + タマゴ

注目情報：卵黄に含まれるタンパク質の“ホスビチン”は、肝臓内で発生する活性酸素、ヒドロキシラジカルの生成を強力に抑制することが判った。(北里大学)

肝臓をサビつかないようにすると身体の巡りが良くなり、全身にとって一番効果的である。

ホスビチンによるヒドロキシラジカルの発生抑制効果：

活性酸素が鉄と結びつくと、最強の活性酸素・ヒドロキシラジカルになる。これを“ホスビチン”が守ってくれる。

お勧め料理：干しシイタケ+戻し汁+タマゴ-----> 茶碗蒸し  
シイタケとタマゴで肝臓のサビつきを予防

健康成分を体内で最大限に働かせるには、茶碗蒸しに牛乳を加える。活性酸素を十分に取り除いてくれる。カルシウムが加わることで、“エルゴチオネイン”の働きが非常に良くなる

だし汁：戻し汁：牛乳の比率=1：1：1の割合

茶碗蒸しの火加減

最初強火で1分、そのあと10分くらい弱火で蒸らすとよい。

## 2 腎臓のサビつき(酸化)予防のポイント

腎臓の細胞にできる過酸化脂質を取り除く最も効果的な食材は・・・夏みかん  
夏みかんで血液の循環を良くし、サビつきを予防する。

揚げものをそのまま置いておくとちょっと臭いがする。これが過酸化脂質である。

活性酸素が脂肪に作用すると、過酸化脂質ができる。過酸化脂質の怖いところは、1個できるとバタバタと細胞の膜がドミノ倒しようになってしまう。透明な膜が、白っぽくなって動かなくなってしまう。

古い油は摂ってはいけない。余分な脂肪が溜まっている人は過酸化脂質ができやすい。

注目情報：夏みかんに含まれる苦味成分“**ヘスペリジン**”が腎臓の過酸化脂質を分解し、生成を強力に抑制することがわかった。（インド・バンジャ - プ大学）  
柑橘類の中で、特に苦味のあるものを摂るとよい。

“ヘスペリジン”による過酸化脂質分解率のラットによる実験結果：

「ヘスペリジンなし」を100とした場合、「ヘスペリジンあり」では70%分解して30%に減少した。（インド・バンジャブー大学）

過酸化脂質をどんどん分解してくれていると、腎臓の老化が進まない。

腎臓は老化していくと腎不全になっていき、やがては人工透析が必要になってしまうので、そうならないためには常に腎臓の細胞を若々しくしなければならない。

そのために過酸化脂質を除く必要がある。

そこで薦めるのが、夏ミカン

夏みかんの調理のポイント

夏みかんの健康成分を最大限に摂るには、皮の部分を使う。苦味が大事。

夏みかんの健康成分を体内に吸収させるには、砂糖と一緒に煮る。

ヘスペリジンのみよりも砂糖と一緒に摂った方が、吸収が良い。3倍の吸収率

夏みかんの健康効果を最大限に発揮させるには、砂糖で煮た夏みかんの皮と煮汁を紅茶にいれて飲むと良い。

紅茶には“**テアフラビン**”が含まれている。これも抗酸化作用があるが、お茶の類は利尿作用がある。腎臓は働かせてあげなければならない。利尿作用のあるものを一緒に摂ると良い。

腎臓のサビつき予防するお勧めの飲み物 **アイス夏みかんティ -**

アイス夏みかんティ - の作り方

夏みかん2個分の皮を、水500ml・砂糖300gで煮る。

水が半分くらいになるまで煮詰める。

冷蔵庫に入れて保存する。（2 - 3週間保存可能）

紅茶1杯に大匙2 - 3杯入れて飲む。

ワックスが心配ならば粗塩で洗うと取れる。

### 3 脳のサビつき予防のポイント

注目：エビには、脳細胞の酸化や異常タンパク質の生成を強力に抑制する健康成分3つの成分が含まれている。

アラキドン酸      アルギニン      アスタキサンチン

“アラキドン酸”は、脳の細胞を常に新品にし、“アルギニン”というアミノ酸は成長ホルモンを分泌し、代謝をよくしてくれる。

また“アスタキサンチン”は赤い色素で、これは脂溶性なので脳関門を通して入り、脳をサビつかせないようにしてくれる。

この3つの大事な「ア」がはいっているのがエビ。

脳のサビつきを予防するには：

#### ・エビの調理のポイントその1

エビの健康成分を最大限に摂るには、すり身にする。

エビの3つの成分を吸収するには、すり身が一番良い。

#### ・エビの調理のポイントその2

エビの健康成分を体内に吸収させるには、油で揚げる

アスタキサンチンは油に溶ける。・・・エビのすり身揚げ

#### ・エビの調理のポイントその3

エビの健康効果を最大限発揮させるには、すり身に豆腐を加える。

豆腐の中に“イソフラボン”が入っている。これは、女性ホルモンの代わりに脳を常にいい形で修復してくれる働きがある。

[肝 臓]	[腎 臓]	[脳]
シイタケ	夏みかん	エビ
戻し汁を使って	砂糖と一緒に皮を	豆腐と一緒に身も殻も
卵・牛乳と一緒に	煮詰めて紅茶に	すり身にして油で揚げる。
茶碗蒸しにする。	入れて飲む。	