

夏の3大ポリフェノール食品

日本医療栄養センター所長
北里大学保健衛生専門学院教授
医学博士 管理栄養士 井上正子

夏の3大ポリフェノールとは、

- そばのポリフェノール
- ナスのポリフェノール
- チェリーのポリフェノール

* これらのポリフェノールの持つ最新効果

- ・腎臓を守って夏バテを防ぐ
- ・ガンの芽を叩く
- ・肌のシミを防ぐ

1 そばのポリフェノール

- * めんをゆでる時に“ルチン”はほとんど流れ出ないが、腎臓を守って夏バテをふせぐ“そばポリフェノール”は半分以上流れ出てしまう。
だから ゆで方が大切！

そばポリフェノールの残存量

ゆでる前：100%、ゆで調理後：40%（すなわち、60%減となってしまう）

そばのゆで水のアルカリ度とポリフェノール溶け出しの関係

PHが6の 때가1番溶け出さない。（弱酸性のPHが6）

そばをゆでる時にそばポリフェノールを上手に摂るコツ。

お湯1ℓに対し酢を大さじ1杯加える。

そばをゆでる時、煮立つ寸前の温度(98~100)に保つと、そばポリフェノールの減少を止められる。

差し水50mlを少量ずつ5、6回に分けて加える。

ゆで温度によるソバポリフェノールの変化

90 から 100 が限度 90 で30%分解 30%が最小限

最近の研究ではルチンはあまり流れないことが分かった。腎臓を活性化してくれるカテキン系のポリフェノールがよく流出している。そば湯もやはりいただく。

そばには17種類のポリフェノールがある。PH6ではこしのあるそばになる。

そばポリフェノールを上手に摂るには、そばをよく噛んで食べることが大切。

よく噛んだ方が香り成分の放出量が多い。よく噛むとポリフェノールは香りの成分はポリフェノールを小さくするのに役立つ。そして吸収を良くしてくれる。

2 ナスのポリフェノール

* 2005年5月最新発表

ナスのポリフェノールナスニンは、前ガン細胞の成長を抑えてガンを強力に予防することが判った。
(岡山大学保健福祉学部)

前ガン細胞を叩く“ナスポリフェノール”を増やすには、昼間30~1時間ガラス越しの日光に当てる。これにより10%増加する。

* ナスポリフェノールによる前ガン細胞消去のしくみ

正常細胞が暑さ・ストレスで免疫力低下 前ガン細胞に変わる 前ガン細胞が新しい血管を作る。

この時にナスポリフェノールがあると 血管がガン細胞に届かないようにしてくれる。すると栄養不足で前ガン細胞が消える。
(ガン予防ハンドブック)

* ナスを切った後のポリフェノール量は急激に減るので、ナスを切ったら1分以内に調理する。

* ナスポリフェノールを摂りやすい料理

揚げもの・炒め物など高温で油を使った料理

* ナスポリフェノールが減少しやすい料理

煮もの・味噌汁など中温で水煮する料理(ナスの漬けもの・煮浸し・味噌汁・焼きナス)

前ガン細胞を叩くナスポリフェノールを上手に摂るコツ

ナスを揚げたもの、炒めたものにしたらショウガと一緒に加えて食べるとさらに吸収が良くなる。おろしショウガ入りつゆ、刻みショウガ入りみそ炒め

* ショウガの成分ジンゲロールというが一緒にポリフェノールを摂るとポリフェノールの吸収を良くする。天つゆによくショウガを使う。

* ナスポリフェノールを上手に摂るコツ

ナスを煮ものやみそ汁に使う時は丸ごとのナス(100g)に油を塗ってラップし電子レンジ(600W)で40秒加熱してから調理する。

ポリフェノールの減少を防ぎ吸収も良くなる。

さらに、味にコクが出て美味しくなる。

3 チェリーのポリフェノール

- * 注目情報：チェリーのポリフェノールには紫外線による肌細胞の炎症を抑え、シミを防ぐ効果がある。 (ミシガン州立大学)

紫外線によるシミを防ぐには、アメリカンチェリーを1日6個食べると効果がある。

肌のシミを防ぐしくみ

紫外線が皮膚に当たると炎症を起こす。するとスタミンが出てきてこれがメラニンを合成する酵素を活性化しシミができてくる。チェリーポリフェノールを食べると紫外線による炎症を抑えることができる。

- * チェリーポリフェノールを上手に摂るコツ

アメリカンチェリーをお酒に漬けたり、煮詰めると吸収が良くなる。

しかも保存ができるのでいつでも摂れる。

チェリーノワイン煮 チェリーサワー酒