

食事の食べ合わせ

(2007年2月放映)

日本医療栄養センター所長

井上 正子

食べ物は単独で効くにあらず、食べ合わせこそ健康の真髄なり。

朝食・昼食・夕食それぞれの食べ合わせ次第で、栄養素の健康効果を活かすも殺すもできる。最新の研究によって、真に効果的な食べ合わせが明らかになってきた。

今、栄養の世界では、1つの栄養素を取り上げてその働きをみるということは段々卒業し、多数の栄養素を複合させ、お互いに影響しあってどういう健康効果が出てくるのか？そういう見方になってきた。

1. 朝食

* 朝は、ホルモンバランスを整え、ガンの芽を摘む大切な時である。

したがって、朝食ではホルモンバランスを整え、ガンや更年期障害を予防する食べ合わせに留意すること。

そこで、**朝食には大豆食品**を摂りたい。

大豆食品：豆腐、味噌、納豆など。

* 大豆といえば、有名な“イソフラボン”の話になるが、朝、体内では、ストレスホルモンと言われるコルチゾールが働き出し、眠っていた身体の体温を上げたり、心拍数を増やしたりとか大事な働きをする。しかし、免疫力を落とすという働きもある。それが効き過ぎるとガンの芽が出てくるが、大豆イソフラボンはガンの芽が出てこないようにする働きをする。そこで、朝食で摂ると良いということになる。

大豆食品は、普通に食べるだけじゃもったいない。大豆に含まれるイソフラボンは、ある栄養素との食べ合わせによって**ガンや更年期障害予防効果**がより一層強力な“**スーパーイソフラボン**（エクオール）”に変身する。

* エクオール（血中スーパーイソフラボン）濃度とガン危険率（14105人を調査）
前立腺ガン相対発生危険度が、

- ・ 血中エクオール無し、を1.0とすると、
- ・ 血中エクオール濃度が低い、と0.7、
- ・ 血中エクオール濃度が高い、と0.3、

エクオール濃度が高いほど発ガン危険率が低下する。（文部科学省）

（注）“エクオール”は、みのもんたが命名

- * 大豆イソフラボンとオリゴ糖と一緒に摂ると、エクオール(スーパ-イソフラボン)が増えることが発見された。(東京農業大学 上原助教授)

スーパ-イソフラボンは、イソフラボンが分解されてできたもので、腸内に留まり、吸着が良いので力を発揮する。これが多い程良い。

- ・ オリゴ糖を含む食材：タマネギ、ゴボウ、バナナ

何故オリゴ糖なのか？ イソフラボンを分解するには、オリゴ糖が必要。腸内の善玉菌が分解してくれる。

腸内の善玉菌にご飯(オリゴ糖)をあげないと働いてくれない。

- * 血中エクオール(スーパーイソフラボン)量の変化 ラットの実験

イソフラボンのみ : 血中エクオール量 5000

イソフラボン+オリゴ糖 : 血中エクオール量 10000 (東京農大)

- * 朝食でガンや更年期障害を予防するには、

大豆食品+オリゴ糖食材の食べ合わせ…これが大事

どちらを先に口にいれるとより効果的か、というと、先にオリゴ糖食材を摂ると腸内で活発になってくれる。まず一口食べて活気づかせることが肝要。

朝食で、

大豆食品 50g と、オリゴ糖食材 50 を食べ合わせる。

しかも、最初にオリゴ糖食材を一口、食べる。

朝、起きてから 1 時間後に摂るのが最も効果的。

- * オリゴ糖を毎日摂るのは大変なので、週末だけでも摂れば腸内細菌の方では一週間後にはちゃんとしてくるという予定が立つから、その気になって待っていてくれるということである。習慣性が大事！

2. 昼食

昼食では、活性酸素を除去して動脈硬化や心筋梗塞予防する食べ合わせに留意する。

昼は、増え過ぎた活性酸素を除去して血管や心筋の傷を防ぐ時であるので、**昼食には特に緑黄色野菜**、これを摂りたい。

昼間、活性酸素がどんどん入り込んでくるのをどうするか？

緑黄色野菜の中には、ビタミン A (レチノール) になる “ **カロテン** ” がたくさん入っている。

これが**ビタミン A** に変わり、強力に活性酸素を除去する効果が出る。

緑黄色野菜のカロテンは、ビタミン A に変身して効果を発揮する。ところがある栄養素が足りないと変身できない。

- * 注目情報：鉄分が足りないと、カロテンはビタミン A に変身できない。
(東京農業大学 上原教授)

つまり緑黄色野菜は、鉄分を多く含む食材と食べ合わせなければダメ。

- * 鉄分を多く含む食材：レバー、ヒジキ、アサリ、卵
カロテンからビタミン A (レチノール) への変換率 (ラットでの実験)
正常 : レチノール変換率が 80%
鉄欠乏状態 : レチノール変換率が 20%

ところが、鉄分は吸収効率が悪い。

そこで、緑黄色野菜と食べ合わせて効果的な食材は、**卵**
卵の卵黄タンパクである“ホスリチン”が、鉄分の吸収を良くする。
更に、緑黄色野菜と卵の食べ合わせは、卵を先に食べる方が効果的。

- * 動脈硬化・心筋梗塞を予防する食べ合わせは、
昼食で
緑黄色野菜 (80g) と卵 1 個を食べ合わせる。
先ず最初に、卵を一口、食べる。
朝食を摂ってから、4 時間以上経った後に昼食を取るのが効果的。

3. 夕食

夕食では、細胞を修復して血液サラサラ、骨粗鬆症予防する食べ合わせに留意する。
夜は、傷ついた細胞を修復し、血液や骨を作るときである。

そこで、**夕食には魚を摂りたい。**

魚は、血液の状態を良くしてサラサラにする効果があるし、骨粗しょう症予防に不可欠なカルシウムやマグネシウムは肉より魚の方が多い。

血液や骨の材料となるたんぱく質やミネラルを多く含む魚を摂る。さらに、柑橘類を食べ合わせることでその効果を一層高めることができる。

理由は、柑橘類には“ヘスペリジン”(ビタミン P) が多く含まれているから。

- * マグネシウム欠乏ラットの骨密度変化の比較
マグネシウム欠乏の大腿骨骨密度 ---> マグネシウム欠乏 + **ヘスペリジン**
100 **108** .. 正常に近づいてきている。

- * ヘスペリジンは、マグネシウムを補うような働きをする。
夕食で血液サラサラにし、骨粗鬆症予防をするには、
魚 + 柑橘類の食べ合わせにおいて、柑橘類はデザートとして食べると効果的。
理由は、柑橘類をおかずと一緒に食べてしまうと、食物繊維的な働きがあるので便の方に持っていかれてしまうので、あとからデザートとして食べた方が良い。

結論：夕食に魚(70g)を食べ、デザートに柑橘類(50g)を袋やスジごと食べる。
また、就寝の4時間前までに食事を済ませておくのが大切。