

春は血液がドロドロ

東京都老人総合研究所
医学博士 白澤卓二

3月は、1年で最も血液がドロドロで不健康な状態（比重が重い）にある。
そのため、春の血液を健康にする抗酸化成分“ファイトケミカル”を含む食材を摂ると良い。

| 色素系成分 | 苦味・辛味系成分 | 香り系成分 |
|-------------------|----------------------|-----------------|
| ニンジン・ピーマン・トマト・ナス | アスパラ・ワサビ・ダイコン・チョコレート | ニンニク・バジル・レモン・セリ |
| ローズマリー・パプリカ・ミカン・サ | ワサビ・アスパラ | |

“ファイトケミカル”とは、上に掲げたような植物由来の化学物質（色・味・香り）であり、植物が自らにとって大敵である虫や紫外線から身を守るための特有な色・味・香りを言う。

この“ファイトケミカル”が人間の体内に入ると、春先に活発になる活性酸素に対し強力な抗酸化力を発揮する。

春の血液を健康にする抗酸化成分“ファイトケミカル”の効果

- 1 血中脂肪の燃焼-----メタボリック症候群を予防
- 2 悪玉コレステロールの酸化防止----動脈硬化・心筋梗塞を予防
- 3 白血球の増強-----免疫強化・花粉症を予防
- 4 血栓の予防-----脳塞栓・肺塞栓を予防

春先に活性酸素が増えると血液中の成分がボロボロになる。

これをサラサラにするため“ファイトケミカル”を摂る。

1 血中脂肪を燃焼・・・色素系ファイトケミカルの効果

ニンジン、ピーマン、ナス、ローズマリー、パプリカ、ミカン、鮭

特に、ローズマリーがお勧め

ローズマリーの成分は“ジテルペノイド”

ラットの実験脂肪量の変化

普通のエサを100とした場合、ローズマリーを混ぜたエサだと脂肪量が40%減少した。

ローズマリーの色素成分は、脂肪を減少させることがわかった。

最新情報（平成19年3月28-30日、日本薬学会で発表予定）

ローズマリーに含まれる色素系ファイトケミカルである“ジテルペノイド”には、活性

酸を強力に抑え、脂肪の代謝を促進させることが判った。(東京老人総合研究所)

ジテルペノイドが体内の長寿遺伝子 (AMPK) を活性化させ脂肪をどんどん燃やす。

AMPKは運動すると活性化されるが、“ジテルペノイド”があると運動した時と同じAMPKが活性化されて脂肪を燃やす。

* 血中脂肪を燃焼させるのに、効果的なローズマリの1日量は2cm (0.2g) 多く食べてもダメ。多いと臭いが強すぎて食べづらい。

* 血中脂肪を燃焼させるローズマ리를効果的に毎日摂るには、調味料として使うと良い。

5日分として：ローズマリ - 10cm (1g) + 自然塩大さじ2 (ローズマリ - 塩)

ローズマリ - は葉だけを包丁で細かく刻み、塩に混ぜて調味料として使う。残りは冷蔵庫保存する。

自然塩に含まれるミネラルには脂肪を燃焼させる効果のあるものがあるので、相乗効果がある。

塩にローズマリ - の香りがしみ込み、上品な味になる。これを塩の代わりに振り掛ける。

サラダなどにも毎日かけて食べるとよい。

2 悪玉コレステロ - ルの酸化防止-----動脈硬化・心筋梗塞予防

悪玉コレステロ - ルには、大きいのと小さいのと2種類あることがわかった。最近問題になっているのは小さい方。小さいのは血管壁の傷にどんどん入ってしまい、動脈硬化の病変につながる。大きい方は血管壁に入らないので問題にならない。小さい方は酸化・ストレスに弱い。

* 悪玉コレステロ - ルの参加を防ぐには色素系ファイトケミカルがお勧め
ニンジン、ピーマン、ナス、ローズマリ -、パプリカ、ミカン、鮭

特に鮭がおすすめ

鮭は“アスタキサンチン”をもっているが、合成しているわけではない。もともと合成された植物由来のものをオキアミが食べ、それを鮭が食べて身体に蓄えたものを人間が食べる。

アスタキサンチンは、悪玉コレステロ - ルの酸化を、ビタミンEを100として約93%抑制する。

- * 悪玉コレステロールの酸化を防ぐ鮭の色素成分の吸収を約 5 倍高める調理法
サケ + オリ - ブ油・・・アスタキサンチンは油に溶けるので、オリ - ブ油を使って焼くと吸収率が約 5 倍増加する。

3 白血球の増強-----免疫強化・花粉症予防

春先になると紫外線が急に強くなり有害物質が急上昇するが、相対的に免疫物質が減ってくる。香り系のファイトケミカルがよい。

レモン、バナナ、ニンニク、セロリ

特にバナナがお勧め

バナナの白血球増強効果

ラットの実験によると、生理食塩水だと TNF 活性度 20 のところ、バナナ果汁は 90 倍の 1800 となった。

注目情報：バナナに含まれる香り系のファイトケミカルの“オイゲノール”は、白血球を増強させ長時間、免疫活性する作用がみられた。(帝京大学薬学部)

- * 白血球を増強するバナナの効果をも高めるひと工夫
包丁で皮を傷つける。30 分後に免疫機能が活性する。(黒い斑点のでてないバナナ)

- * 黒い斑点ができてくると免疫機能が活性化される

*

4 血栓の予防-----脳塞栓・肺塞栓予防

血栓を防ぐには、苦味・辛味系ファイトケミカルが良い。

タマネギ、コ - ヒ - 、大豆、ワサビ、シイタケ、チョコレート、緑茶

お勧めは タマネギ

タマネギの主な効果

- * フラクトオリゴ糖-----> 整腸作用
- * チオスルフィネ - ト-----> 血栓溶解作用
- * ケルセチン-----> 抗酸化作用

“チオスルフィネ - ト”は調理にひと工夫が必要

血栓を防ぐタマネギの効果をも高めるひと工夫-----> 細かく切ってから 30 分放置する。

空気に 30 分さらすと、酵素が働いてイオウ化合物イソアリインが血栓を防ぐ“チオスルフィネ - ト”になる。

まとめ：

血中脂肪の燃焼-----ロ - ズマリ - (2 c m) + 自然塩

悪玉コレステロ - ルの酸化防止-----鮭 (1 切れ) + オリ - プオイル

白血球の増強-----傷つけたバナナ (1 本)

血栓の予防-----細かく切って 30 分放置したタマネギ (半個)