



今回はファイトケミカルに注目！！

ファイトケミカルとは、野菜、果物、豆類、芋類、海藻、お茶やハーブなど、植物性食品の色素や香り、アクなどの成分から発見された化学物質です。野菜や果物などの植物が持つ化学成分がファイトケミカルです。ファイトケミカルが体にどのような影響を与えるか調べてみました。

ファイトケミカルの中で注目したい効果は、抗酸化力です。私たち人間の体は鉄がサビることと同様に、放っておくとしだいに酸化してしまいます。特に酸化力の強い酸素を活性酸素といい、これを取り除き、酸化を防ぐ力が**抗酸化力**で、生命を若々しく維持する力があると言われています。酸化は、さまざまな病気や老化の原因とされていて、がんや認知症、生活習慣病とも密接な因果関係があり、これらの疾患に対してビタミンやミネラルと共に、ファイトケミカルを上手に摂り入れることにより、予防に役立つと言われています。

代表的な抗酸化物質とは・・・

ポリフェノール→赤ワイン、バナナ、春菊に多く含まれ、植物の苦味、渋み、色素の成分となっている化合物の総称です。

ポリフェノールには抗酸化作用の他にもいろいろな効果があります。

- ・抗菌作用・抗酸化作用の他にも、がん予防(消化器系)の効果・疲労回復
- ・血中のコレステロールを抑制する効果(高血圧の予防)・認知症の軽減効果
- ・糖尿病の改善効果等

カロテノイド→にんじん、マンゴー、卵黄に多く含まれ、動植物に広く存在する黄色または赤色の色素です。強い抗酸化作用を持ち、水に溶けにくく油に溶ける性質を持っており、カロテン類とキサントフィル類の2種類があります。カロテノイドの効果は、活性酸素の発生を抑え、取り除く働きをし、動脈硬化を予防したり、老化やガンの発生に対しても効果があると考えられます。

ファイトケミカルは植物全般に含まれるため種類が多く、栄養効果も多彩なのが特徴です。ここであげた物は極一部で、様々な食品に含まれています。また、バランス良く摂取することが大切です。

ファイトケミカルの上手な摂取の仕方・・・

ファイトケミカルは、植物が紫外線や病害虫などから自分の身を守るために作られる成分です。ビタミン類同様に栽培方法により含有量が異なり、自然の太陽光を十分に浴びたものほどファイトケミカルが豊富に含まれています。それらを含んだ野菜や果物を食べることで、ファイトケミカルを摂り入れ、抗酸化力や免疫力のアップが期待できます。

食べ物には多種多様な成分が含まれているため、体内に吸収されると互いに助け合い高め合いながら、体への相乗効果を発揮します。また、**野菜や果物を皮ごと、種ごと**(皮や種子の部分により多く含まれるため)毎日バランスよく摂り続けることが大切です。

- ・**トマト**→皮の部分には、抗酸化力の高いリコピンが豊富です。
- ・**おから**→食物繊維のほか大豆イソフラボンや大豆サポニンが豊富です。
- ・**玄米**→白米よりビタミン、ミネラル、食物繊維などが豊富です。
- ・**ブドウ**→皮や種子にはブドウのポリフェノールが多く含まれています。
- ・**赤ワイン**→ポリフェノールはアルコールに溶け出す性質があります。
- ・**イチゴ**→実から種まで食べられるため、多くのファイトケミカルを摂取できます。
- ・**根菜類(ニンジン等)**→よく洗えば皮もそのまま料理に使い、ファイトケミカルを多く摂取できます。

食べ物の色と効果について・・・

どの食品に何の成分が含まれるかは、おおまかに色で見分けることができます。その一部を紹介します。

色	種類	食べ物	効果効能	働く部位
橙	βカロチン	にんじん・あんず・びわ・マンゴー	抗酸化、コレステロール調整	肌・髪
赤	リコピン	トマト・スイカ・ピンクグレープフルーツ	抗酸化、がん予防、紫外線対策	肌美白、前立腺、喘息予防
黄	ルテイン	ほうれん草、しょうが、夏かぼちゃ、ブロッコリー、ケール	視力低下予防、がん予防、子宮頸がん予防	目・肺・乳房・子宮
緑	クロロフィル	ほうれん草、小松菜、にら、キャベツ、ブロッコリー	抗酸化、貧血予防、アレルギー予防、脱臭	肝臓・解毒
茶	クロロゲン酸	コーヒー豆、ごぼう、長芋、里芋、レンコン	抗酸化、がん予防、血圧調整、脂肪肝予防	肥満、糖尿病予防、大腸
紫	アントシアニン	ブルーベリー、さつまいも、紅芯大根、なす	抗酸化、高血圧予防、視力低下予防	脳神経・血液
白	イソチオシアネート	大根、もやし、白菜、カブ	抗酸化、殺菌効果、血液サラサラ	胃腸・血液・解毒
キノコ	キノコキトサン	えのき、しいたけ、まいたけ	便秘予防、血糖値上昇抑制、肥満予防	脂肪・腸内

※裏面ではファイトケミカルを効果的に摂れるレシピを紹介します。

NEW

SportZEROのQRコードを作りました！



ファイトケミカルを効果的に摂れるレシピ

▽ダイエット★トマト燃焼スープ

ダイエットしている時に、ピッタリのスープです。

材料(約一人分)

- ・トマト 3個・にんにく 1片・ベーコン 200g・生姜 1片・トマト缶 1缶
- ・ワイン 少々・コンソメキューブ 1個・玉ねぎ 1個・オリーブオイル 少々

- 1 にんにくをみじん切りにして、オリーブオイルで炒めます。
- 2 玉ねぎをスライスし、にんにくと炒めます。
- 3 玉ねぎが飴色になったら、みじん切りにした生姜とベーコンを入れて炒めます。
- 4 炒めている間に、トマトを湯むきます。
- 5 炒めたものにトマトを入れ、トマトを崩しながら温めます。
- 6 トマトの形が崩れたら、トマト缶を入れます。
- 7 全て温めたものにコンソメキューブ、ワイン(あれば)を入れます。
- 8 アクをとり、完成です。

▽チンゲン菜の美肌スープ

チンゲン菜はシミのものとメラニン生成を抑制し、肌を白くする美肌効果があります。

材料(約一人分)

- ・チンゲン菜 2分の1株・片栗粉 大さじ4分の1・水 1カップ
- ・ミックスベジタブル(冷凍の物でもOK) 4分の1カップ
- ・固形チキンスープの素 2分の1個・こしょう 少々

- 1 チンゲン菜を水洗いし、約3センチ長さに切ります。ミックスベジタブルは、熱湯をかけて水気を切ります。
- 2 鍋に固形チキンスープの素と水1カップを入れて強火にかけます。
- 3 固形チキンスープの素が溶けたら、チンゲン菜、ミックスベジタブルを加えます。
- 4 チンゲン菜がしんなりしたら、水溶き片栗粉を回し入れて火を止めます。
- 5 こしょうで味をととのえます。

飲むときのポイント

- ・野菜スープを飲むのは、食前や空腹時がお勧めです。とくに朝食前に飲むとファイトケミカルが体内に吸収されやすくなります。
- ・大事なのは、スープを飲むことです。スープに成分が含まれているため、具は食べなくても成分を摂取することが出来ます。
- ・健康的に過ごすためには、一日1～2回、200～400ml飲むと効果的です。
- ・免疫力を高めるには、一日3～4回、600～800ml飲むと効果的です。
- ・ダイエット、メタボリック症候群が気になる人は一日2～3回、400～600ml飲むと効果的です。

平成27年度 開放時間

月・火・木曜日	16:30～19:00 (A)
水・金 曜日	14:40～19:00 (B)
土 曜日	12:15～17:00 (C)

利用講習会 12:15～12:45 (△印がついてる日)

- ・利用終了時間は体育館の退館時間です。時間に余裕をもって行動しましょう。
- ・行事やメンテナンスで利用ができなくなる場合は掲示等でお知らせします。
- ・トレーニングルームを利用するには利用講習会の受講が必要です。
- ・利用講習会の受付は1月13日(12:15)から開始します。(○印)

詳細については体育館管理室までお問い合わせください。

※講習会は要予約。

1月の開放スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
				1 休	2 休	3 休
4 休	5 休	6 休	7 休	8 休	9 C	10 休
11 休	12 A	13 B	14 A	15 休	16 休	17 休
18 休	19 A	20 A	21 A	22 B	23 C	24 休
25 A	26 A	27 B	28 A	29 B	30 C	31 休