

ちまたで話題の…

健康法からヘルシーフードまで、あふれる情報の中から最近注目の話題をお届けします。

からだを“サビ”させないために、抗酸化の働きがある食品やサプリメントがもてはやされています。ほんとうに正しいのでしょうか？ 実は最近その理論が怪しまれてきています。

からだの中で発生する活性酸素はからだを“サビ”させ、遺伝子に悪さをし、老化や生活習慣病をもたらす悪玉の根源とみなされてきました。ですからからだを“サビ”させない抗酸化物質は抗老化のカギとして注目をあびてきたのです。しかし、ここに来て、老化や生活習慣病に関係していたのは、活性酸素自体というより、炎症のほうがより関係が深いということがわかってきました。もちろん活性酸素はからだのさまざまな部分で悪さをして、病気の症状にかかわっていることは間違いありません。しかし、実はからだの中にできた活性酸素を毒消するよりも、余分な活性酸素を産生する炎症を抑えることのほうが先決だといえるわけです。実際、炎症を抑える薬を飲んでいて人は大腸がんにかかりにくいということもわかっています。ですから、老化や生活習慣病を抑えるポイントは、抗炎症力ということになります。そこで、抗炎症力のある、身近な食べ物に注目、です。

最初に注目したいのが、アミノ酸の一種、炎症を誘発する因子を抑制するとみられているポリアミンという成分です。必須アミノ酸のアルギニンから作られます。もともと若い細胞にはたくさん含まれていますが、加齢によってどんどん減少していきます。高齢になると免疫疾患になりやすかったり、炎症が起こりやすくなるのも、このポリア

ミンの減少も一因といえるでしょう。ポリアミンは豆類(特に大豆)、チーズやヨーグルトなどの発酵食品、キノコや穀物や果物などに多く含まれています。その食べ物自体にポリアミンが含まれていなくても、発酵することでポリアミンが増えます。大豆を発酵させた納豆、味噌、醤油は最適なポリアミン食といえるでしょう。

硫化アリルも抗炎症作用を持つ成分です。にんにくやたまねぎなどに含まれるあの臭い匂い成分です。硫化アリルは血液の凝固を妨げるので血液をサラサラにする効果もあります。ビタミンB₁と一緒に摂取すると疲労回復や神経を鎮める働きもあって、糖尿病や動脈硬化にも予防的に働きます。それが抗炎症作用もあわせ持っているというわけです。たまねぎ、にら、ねぎなどに含まれていますが、なんといってもにんにくがダントツです。ただし、生のにんにくを一度に食べすぎると刺激が強すぎて胃壁に炎症が起こるので要注意です。

クルクミンはうこんに含まれています。生姜に似た根っこの部分は乾燥させてパウダーにするとうターメリック。要するにカレーの、あの黄色の成分です。最近では二日酔い予防のドリンク剤でも人気が出ていますが、もともと薬草として胆汁の分泌促進、健胃薬、止血薬として用いられてきました。そのクルクミンも抗炎症作用を持つのです。

炎症細胞が産生する一酸化窒素の合成酵素を阻害したり、炎症や発がんを促進する一酸化窒素の合成酵素などもおさえるので、結果、がんの発生を抑えたりがん細胞をやっつけたりしてくれます。

唐辛子の辛味の成分カプサイシンも抗炎症作用がありますが、とりすぎると胃炎などになるので食べ過ぎないように。

その他、ある種のハーブにも抗炎症作用があります。キク科のエキナセアというハーブは、抗炎症作用、抗菌、抗ウイルス作用があるといわれています。マクロファージなどを活性化して免疫力を高めるので、インフルエンザや風邪に効きます。お茶などにして飲みますが、ただし自己免疫疾患の人にはタブー。妊産婦や授乳中の人でも避けたほうがいいでしょう。セントジョーンズワート(日本名セイヨウオトギリソウ)というハーブにも抗炎症作用があります。抗うつ効果を持つハーブとして有名ですが、殺菌、抗炎症、鎮痛作用があることから、リウマチや神経痛、生理痛、胃潰瘍などにも効くとされています。ただし、他の薬剤との混合で副作用も多く報告されているハーブなので、他の薬を服用している人は要注意。特に抗うつ剤との併用は避けなければいけません。エキナセアといい、セントジョーンズワートといい、ハーブといっても利用する場合にはちょっと注意が必要です。