

栄養士のちょこっと情報

皆さん、こんにちは！

栄養士からちょこっと「良い話」をお伝えできればと思い、このコーナーを設けました。

栄養の事・健康の事・知って得する事などちょこっと情報をお話します。

日差しがぼかぼかと暖かくなり、花々があちらこちらに咲き始め、色彩豊かな景色が目に見える季節となりました。このような自然の色彩は、植物に含まれる色素が大きく反映されます。色は視覚から脳に様々な働きかけをしますが、最近では色素そのものの身体への働きにも関心が寄せられています。そこで今回は食物の色素についてお話します。

古くから食物の色と健康には深い関係があると考えられてきました。中国の伝統医学では、青(緑)色は肝臓、赤色は心臓、白色は肺・胃腸、黒色は腎臓、黄色は脾臓に対して滋養強壯の効果をもたらすと言われており、これら5色の食材を組み合わせた食事を摂ることによって健康を保つことができるとされていました。

これとは別にここ数年で注目されるようになったのが、植物の色素・香り・アクなどに含まれる身体の機能を活性化させる成分「フィトケミカル(ファイトケミカルともいう)」です。これは色素によって大きく7つに分けられ、効果・効能もそれぞれ少し異なっていますが、抗酸化作用があるという点が共通しています。

色	主な食品	代表的な成分	期待される主な効果・効能
赤系	トマト、すいか	リコピン	抗酸化作用、動脈硬化予防、血流改善、美肌
	パプリカ、とうがらし	カプサイシン	抗酸化作用、動脈硬化予防、体脂肪分解促進、コレステロール上昇抑制、食欲増進
橙系	かぼちゃ、にんじん	プロビタミンA	抗酸化作用、がん予防、免疫機能維持、視力維持
黄系	玉ねぎ、レモン	フラボノイド	抗酸化作用、抗アレルギー作用、がん予防
	とうもろこし、卵黄	ルテイン	抗酸化作用、目の老化予防、高血圧予防、抗炎症作用、美肌
緑系	ほうれん草、ブロッコリー	クロロフィル	抗酸化作用、コレステロール低下、免疫力向上、デトックス、整腸作用
紫系	なす、黒豆、ブルーベリー	アントシアニン	抗酸化作用、目の老化予防、抗炎症作用、血流促進、がん予防
黒系	コーヒー、ごぼう、じゃが芋	クロロゲン酸	抗酸化作用、中性脂肪の上昇抑制、血糖調整、がん予防、美肌
	緑茶	カテキン	抗酸化作用、コレステロール低下、抗菌・殺菌作用
白系	だいこん、キャベツ	イソチオシアネート	抗酸化作用、殺菌作用、動脈硬化予防、がん予防
	ねぎ、にんにく、らっきょう	硫化アリル	抗酸化作用、抗血栓作用、動脈硬化予防、免疫力向上、疲労回復

食材の色をいくつか組み合わせるという知恵は、数種類のフィトケミカルを組み合わせることで、科学的根拠に照らし合わせても理にかなっていることがわかります。栄養価を考えながら食材選びをするのは大変ですが、色で選ぶことはもっと手軽に出来ると思います。例えば7色すべてでなくても1、2色取り入れるだけでも食事に彩りを添え、健康効果をプラスすることが出来ます。いろいろと不安なことが多い時だからこそ、自分自身と大切な家族の健康維持に役立てていただければと思います。

**食事に色とどりの食材を取り入れたいですね！
健康効果を高めて、免疫アツアツ！！**

