



栄養管理部ニュース

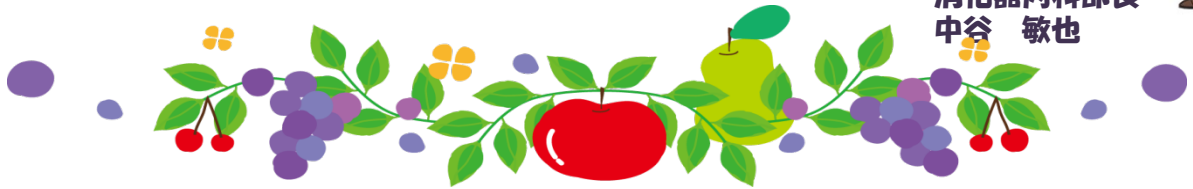


ドクターコラム

2018年 11月号

ファイトケミカルとは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。健康維持・改善に役立つと期待されていますが、特に注目されているのは抗酸化力です。私たち生物は鉄が錆びると同様、放っておくと次第に酸化してしまいます。酸化は老化、生活習慣病、がん、認知症などとも密接に関連していると言われていています。酸化を予防することにより、生命を若々しく維持することが期待されます。この抗酸化作用を持つものとして、ビタミンやミネラルとともにファイトケミカルが注目されています。ファイトケミカルを上手に取り入れ、いろいろな病気を予防しましょう。

栄養管理部長
消化器内科部長
中谷 敏也

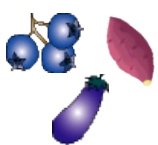


ファイトケミカルについて

食物繊維と並び、第6・第7の栄養素として、その重要性が注目されています。野菜、果物、穀類、豆類などの植物に色、香り、辛みなどの成分として含まれており、人間にとっても抗酸化作用が期待できる栄養素です。この栄養素は人の体内で生成できず、食品から摂取する必要があります。

身近な食品に含まれるファイトケミカル

アントシアニン



なす・紫いもの皮やブルーベリーなどに含まれる色素成分で、紫外線やウイルスなどから実を守るために、植物が作り出した成分です。眼病予防の効果も期待できます。

スルフォラファン



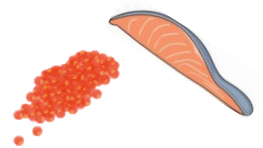
だいこん、ブロッコリー、キャベツなどのアブラナ科の野菜に多く含まれている辛み成分で、強い抗酸化作用を持ちます。

ヘスペリジン



かんきつ類の皮のすじに多く含まれています。血流を改善し、高血圧を予防する効果や、コレステロール低下も期待できます。

アスタキサンチン



サケやイクラに含まれる赤色の色素成分で、その抗酸化力はビタミンEよりも強力であると言われています。

レスベラトロール



ブドウなどに含まれる色素成分で、化粧品にも配合される美容成分としても注目されています。細胞の酸化を防ぎ、肌の弾力の改善するなどの効果が期待される成分です。

ニンニクやネギに含まれているアミノ酸で、ビタミンB1の利用効率を高め、エネルギー産生を助けることが知られています。

アリイン



管理栄養士による栄養相談をご希望の際は、主治医または病棟スタッフへお申し出ください

地方独立行政法人 奈良県立病院機構

奈良県総合医療センター

2018年11月5日発行(第118号)

栄養管理部 管理栄養士(内線:2071)