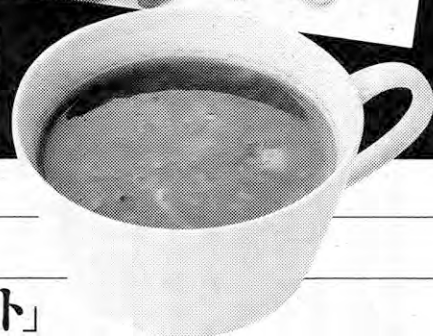


らない 菜スープ

特別
読物



威」も推奨 ▶ サラダではダメな理由

▶ 活性酸素を消去する「ファイトケミカル」

ンキング1位は!? 有効成分が多い「野菜リスト」

なるべく旬の野菜で

私たちの体は食べたもので作られている。もちろん遺伝的な要素もあるが、半分は環境に左右される。悪い食べ物を食べれば病気になるし、逆に良いものを食べれば健康につながる。本来、五〇年前の日本人も現在の日本人も同じなのに、昔はなかった病気が増えているのは、主に食べ物が変わったからだろう。

例えば、私たちが日常的に食べているものに野菜がある。野菜は嫌いという人でも、まったく食べない人はいないと思うが、ではなぜ野菜を食べるかといえば、人が生きていくのに必要な抗酸化物質を摂るためでもある。多くは人の体内で作れない種類のものだからだ。野菜に含まれる化学物質をファイトケミカルというが、その種類は一万種を超えていて、多くは抗酸化物質である。抗酸化物質とは、ビタミンAやビタミンC、ポリフェノール（大豆のイソフラボン、お茶のカテキンなど）

やカロテノイド（β・カロテンなど）といえは思い当たるだろう。動脈硬化予防やアンチエイジング対策のサプリメントもたくさん出ているが、こうした抗酸化物質を大量に含んでいるのが野菜である。

抗酸化物質とは酸化に抗う物質、簡単にいえば猛毒の活性酸素を中和して消去してくれる物質のことだ。私たちは呼吸によって大

気中の酸素を体に取り入れているが、その一部は必ず活性酸素になる。活性酸素というのは、酸化力を持った化合物で、触れた物質を錆びつかせてしまう。新型コロナウイルスの感染予防に使われている次亜塩素酸も活性酸素の一種だ。体内で活性酸素が発生するのは呼吸のせ

いだけではない。ストレスがかかっても活性酸素が増えるし、放射線が体を通しても、紫外線に当たっても発生する。つまり、私たちは活性酸素から逃れられない運命なのだ。悪役のように見えるが、

実は白血球の一種であるマクロファージなどは、体内に侵入してきたウイルスを殺すのに活性酸素を使う。この活性酸素の何が問題

かという点、例えばDNAに触れて傷をつけたら、切断したりし、これを修復できなければがん細胞に変異していく。実際、活性酸素はがんの主要原因だと言われているほどだ。がんだけではない。老化や動脈硬化、脳血管障害、高血圧などにも関係してい

方法はいたってシンプル。野菜スープを毎日食べるだけで「がん」から身を守れるというのだから、試してみない手はないだろう。

「食」や「病」に関する著作も多いノンフィクション作家、奥野修司氏が長年の取材の末に辿りついた、最強の健康法――。

する必要がなくなるのかもしれない。
こうしたファイトケミカルのほとんどは人間にとつ

10種類の野菜で

野菜を食べる理由が分かったところで、「いやいや、私は野菜をたっぷり食べているから大丈夫」と言われる方は次の二点をチェックしていただきたい。

まず一点目。野菜を生で食べていませんか？

日本人はいつから生野菜を食べるようになったのだろうか。人類は火を発見して以来、野菜は煮るか炒めるか蒸すかで、近代に入ってから西洋文化に影響されるまで、日本食も煮野菜が一般的だった。サラダという言葉が誕生したのは一四世紀のフランスだが、日本では根付かなかつたのだろう。

私が生野菜を初めて食べたのは一九七〇年代だったが、どちらにしても日本で普及したのは戦後である。

本来、人間は生野菜を食

て薬になるといわれ、普段から野菜を大量に摂っていると、病気になるににくい体になるはずである。

べるようにはできていない。なぜなら、野菜の細胞を包んでいる細胞壁はセルロースやリグニンといった硬い物質で作られていて、人間の胃では消化できない。ところが、抗酸化物質のほとんどは細胞壁の内側に入っているのである。よく噛めば壊れそうに思うが、実際はほとんど壊れない。ジュースやスムージーにしても、思ったほど壊れない。実際、生野菜を食べたあと検便して調べてみると、細胞壁が壊れずに残っていたそうだ。

もちろん一部は腸内で消化されるが、多くは消化されずに排出されるのだろう。牛や山羊が草を食べるのは、胃の中にセルロースを分解する微生物を持っているからだ。では微生物を持つていない人間はどうし

たかというところ、消化されやすいように煮たり焼いたりしてきたのである。消化できないから火を使うようになったのかもしれないが、実際、生野菜を五分ほど煮ると細胞壁を作るセルロースが簡単に壊れて、細胞の中から抗酸化物質が外に出てくる。

すでに自分分りになったと思うが、野菜の抗酸化成分を効率よく摂るには、加熱して野菜スープにするのがベストなのだ。

野菜を煮炊きしたらビタミンCが壊れてしまうのじゃないか？ 実は結晶のビタミンCを水に溶かして加熱するとすぐ壊れるが、野菜の中のビタミンCはほとんど壊れない。日本だってサラダ文化が入ってくる以前は、野菜を煮炊きして食べていたのに、壊血病が大きな問題にならなかったことでもわかる。心配せずに野菜を煮ていいのである。

このスープは誰にでも作れる。玉ねぎ、人参、いんげん豆、大根、ホウレン草

など、好きな野菜を好みで細かく刻み、沸騰する前に弱火にして二〇〜三〇分ほど煮るだけだ。後は出汁醬油や塩などで味付けすれば完成である。このあたりは野菜スープのレシピ本を参考にしてもいいだろう。面倒ならブイヨンを使ってもいいが、市販のブイヨンには添加物がたくさん使われているものもあるので要注意だ。

靈芝ご愛飲の皆様へ、おトクなニュースです！

日本をはじめ、アメリカ・中国の州、国立大学でも
研究用に採用された

高品質 飛驒靈芝

よいものだからこそ長く愛飲してほしい、そう考えたから、この価格が実現しました。三十五年以上にわたる科学的
研究、栽培実績の成果を結集したのが「飛驒靈芝」
です。その品質は国内・海外で高く評価され、研究用
靈芝として採用されています。 ※「飛驒靈芝」は商標です。

1kg(100g×10) 30,000円
500g 17,000円(各税込/送料別)

だから長期愛飲者にこそ、自信を持ってお勧めします。

ご注文
お問合せ

http://www.dai-yakusan.co.jp/
飛驒靈芝 第一薬産 検索

0120-32-0963

※姿・きざみ・粉末等ご要望に応じます。
※開封前、着後7日間は返品可(送料申込者負担)

第一薬産株式会社 〒506-0003
岐阜県高山市本母町59

れば、一〇種類ぐらいの野菜を使った方が、相乗作用により効果的だという。

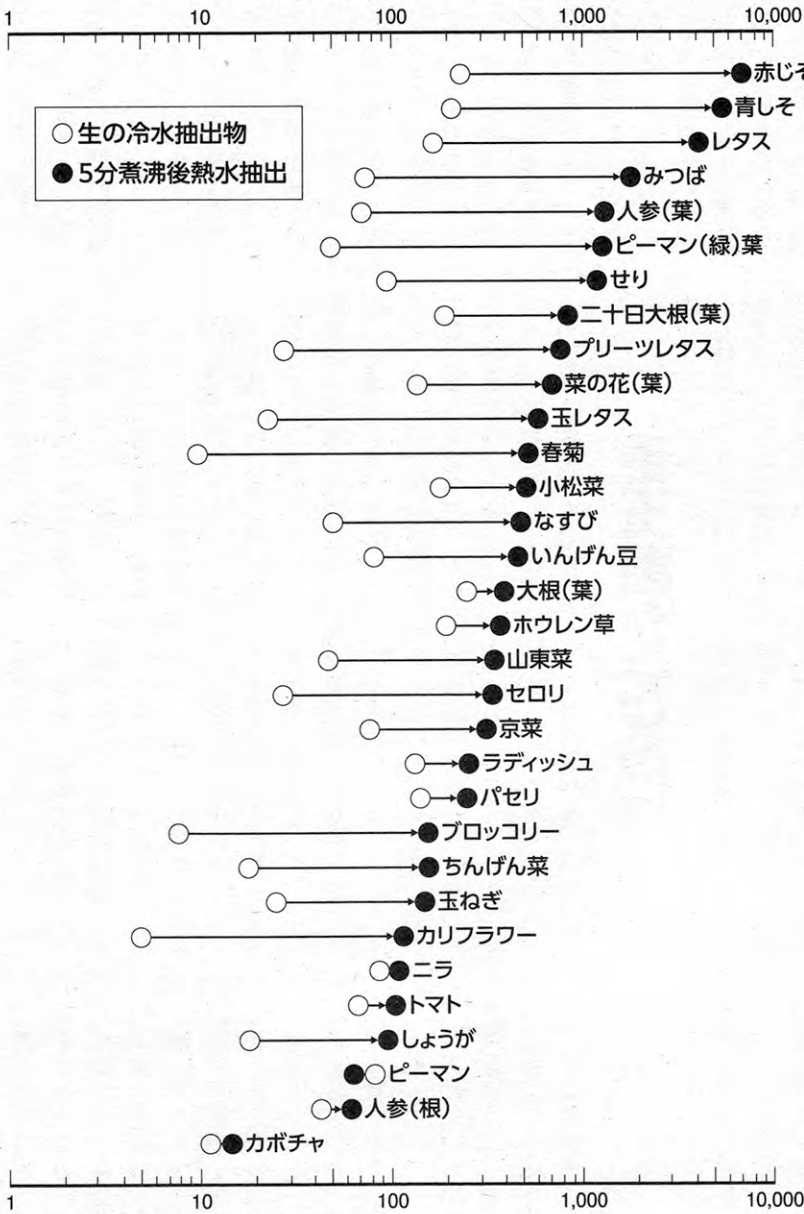
一日に最低一回、食事の際に、この野菜スープをカップ一杯、毎日食べ続ける。毎朝作るのが面倒だという方は数日分をまとめて作って冷蔵するか三日以上保存するなら冷凍したほうがいいだろう。

野菜スープが好きじゃない方は、味噌汁にすればいい。子供がいる家庭なら、野菜いっぱいのカレーにしてもいい。小さく刻めば野菜嫌いな子供も食べられるし、カレーに含まれるタウ

メリックは強い抗酸化力を持つているので相乗作用も

各野菜の加熱前、加熱後の抗酸化力

(『活性酸素と野菜の力』より)



数字が高いほど活性が強い。

ほとんどの野菜は煮沸させると抗酸化力の値が大幅に上昇する。

ヨモギは赤じその上にある。

この野菜にどういふ影響があるか。人間ではできないので、体内の活性酸素を消

られるようになった。抗酸化物質がないから、熱や紫外線で酸化しやすく脂質ラジカルという危険な活性酸素ができる。近年、日本でもがん患者が増えたのは、高齢化に加え、透明な食用油を使うことが増えたから

だと言われているほどだ。どの油を使ってもいいが、できればバージンオイルを使いたい。さて、チェックすべき二点目。その野菜は有機栽培ですか？

期待できる。どんな野菜を使うかは好みだが、基本的にハウス栽培よりも露地栽培の野菜がいいし、季節はずれの野菜より旬の野菜がいい。抗酸化力が大きく違うからである。また、加熱した後のレタスなどが非常に強

く、大根や人参の葉、みつば、春菊、小松菜、なすび、いんげん豆、パセリ、ブロッコリー、玉ねぎなどが続く。

大根や人参の葉はそのままで食べづらいという方は、バターやオリーブオイルで炒めた後でスープにしてもいい。トマトに含まれ

ているリコピンなどは油に溶けやすいからより吸収されやすくなる。ただ、使う油も要注意だ。市販の食用油は不純物が除去されているから透明だが、こういう油はすぐに酸化してしまふ。通常、搾ったばかりの油は濁っている。先ほど種はDNAを守るため

に酸化物質で満たされていると述べたが、濁っているのは、この酸化物質なのだ。オリーブオイルでもバージンオイルが濁っているのはこのせいだ。近年になって、濁っているのは見た目が悪いと誤解したのか、酸化物質を吸着、濾過して透明にして売

去する抗酸化酵素が著しく

減少して雄雌ともに生殖細胞に

影響が及び不妊の原因

になるというデータや、ラ

ットでは腸内細菌叢が変わ

ったという実験結果もある。

なによりも怖いのは発達

障害との関連性が指摘され

ていることだ。葉酸は赤血

球の生産や細胞分裂、DN

Aをつくるためのビタミン

類であり、妊婦はもちろん

男性にも必要だと言われて

いるが、せっかく摂取して

も農薬の危険性を考えると

お勧めはできない。

とはいえ、通常の野菜に

比べて有機栽培は値段も高

い。つい尻込みしてしま

がちだが、病気を避けるた

めの保険代と考えれば、そ

んなに高い買い物ではない

と思う。それに、毎朝カッ

プ一杯の野菜スープなら、

それほどコストアップには

ならないだろう。

前田名誉教授によれば、

がん治療をしている患者に

この野菜スープを飲んでも

らったところ、非常に体調

が良くなったという意見が

多く寄せられたそう。も

ちろん使ったのは有機野菜

である。また別件だが、自

然栽培の野菜を悪性リンパ

腫の患者らに食べてもらっ

たところ、症状が改善した

という報告もあるそう。だか

ら、野菜に含まれるファイ

トケミカルは人間にとって

薬のような作用があるのだ

ろう。

健康な高齢者の食生活を

調べると、抗酸化物質のポ

リフェノールをたくさん摂

っていたり、食物繊維の多

い食事をしていたそう。

ポリフェノールという

ワインを連想しがちだが、

それだけではない。コーヒ

ーやお茶にも多く、ベリー

類など赤や紫の色素を持つ

フルーツや野菜にも豊富に

含まれている。また、ニン

ニク、ミョウガ、ブロッコ

リーには特に多い。

善玉菌が元気に

有機野菜で作った野菜ス

ープは、体内の活性酸素を

消去して病気の予防になる

だけではない。これを毎日

摂り続けることで、免疫力

アップにつながるという。

人間の腸には一〇〇〇兆

個ともいわれる腸内細菌が

いる。免疫細胞の七割は腸

にあり、腸内細菌がそれを

活性化しているのだ。自己

免疫性疾患やアトピー性皮

膚炎といった様々な免疫系

く話題になるが、この免疫

力をアップするのが、腸内

細菌叢の中の善玉菌である。

善玉菌はもっぱら多糖類を

分解してエネルギーにして

おり、多糖類を腸に届けて

やれば善玉菌が元気になっ

て増えてくれる。

多糖類というのは、でん

ぶんや植物のセルロースな

どがそう。でんぶんは水

には溶けないが加熱すると

溶けるように、野菜スー

プには野菜の多糖類が溶けて

いる。これが善玉菌のご飯

になって免疫力をアップし

てくれるのである。

しかし、この野菜に農薬

が使われていたらどうなる

か。ラットの研究では腸内

細菌の構成が変わってしま

ったというから怖い。善玉

菌ではなく悪玉菌優位に改

悪されてしまい、様々な病

気の原因になるのだ。また、

腸と脳はつながっていて、

緊密に連絡を取り合ってい

るといわれ、腸内細菌叢が

変われば脳にも影響する。

そんなことを考えると、せめ

て野菜スープだけでも有機

野菜にこだわりたいものだ。

私たちは、過去に起こっ

たことは分かっても、未来

に何が起こるかを知らずのは

困難だ。だが、正確な情報

を集めることである程度の

予測は可能だろう。農薬の

問題も同じである。最近の

農薬で指摘されている毒性

は、拙著『本当は危ない国

産食品』（新潮新書）にも書

いたように、自己免疫性疾

患や発達障害などの神経毒

性、あるいは精子を減少さ

せたりして不妊の原因にな

る生殖毒性など、私たちの

未来に関わる問題だ。でも

それが明らかにするのは何

年も先のことで、たとえは

つきりしたところで、農薬

が影響しているなんて誰も

証明できない。農業問題に

詳しい鈴木宣弘東大教授の

いう「今だけ、金だけ、自

分だけ」を考えていたら後

悔するに違いない。せめて

私たちは、危ないと思っ

たら食べない、食べさせない

ことで自分と自分の家族だ

けでも守りたい。

新型コロナウイルスで免疫力がよ

すということだ。

細菌を変え大きな原因は

食事である。食事は私たち

の体に大きな変化をもたら

すということだ。

新型コロナウイルスで免疫力がよ

奥野修司
本当は危ない
国産食品
「農」が「病」を引起こす
国産だから
安心、安全
なんて大ウソ!
最新研究データが示す超級の衝撃
監修 奥野修司