

野菜摂取はヒトの宿命(講義) 野菜の底チカラを知ろう(実験)

- ヒトが健康で長生きするには、野菜摂取は宿命です。

山口大学名誉教授

2013.9.28. サイエンスカフェ 宇部フロンティア大学短期大学部 松富直利

平成25年度 食に関する一般向け 啓発活動助成事業について

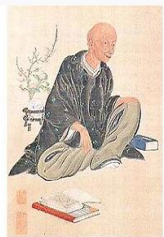
今年度で7年目を迎える本事業は、今年度、21団体からの応募がありました。5月24日の審査会で審査の結果、優秀な企画として事業実施が決定した応募団体および事業内容は、以下のとおり(開催日順)です。

学校名	事業の名称
新潟短期大学	北海道の野菜を楽しもう!
一般社団法人健康事業支援センター	公開講座・講習会 ①甘いスイーツ&アルコールの楽しみ方 ②発酵と水分補給、ビタミン・ミネラルの関係 ③知りたかった 女性の悩みを食事で解決
別府大学短期大学部	料理講習会「日本料理と新フランス料理」
東海学園大学	私の食生活・健康は大丈夫?
松本大学	子供料理教室—生ゴミ削減システムで取り組んだ食材で、プロフェッショナルから料理を習う!—
新渡戸文化短期大学	エコ・クッキングと食育
奈良在学短期大学	公開講座「日本の食を見直そう」
短真短期大学	もつげよう!あなたと私の食のまら! 「ランチにチャレンジ」
宇部フロンティア大学短期大学部	旬の野菜で旬な生活しませんか

公益財団法人すこやか食生活協会	シニア食育講座 シニア世代食育推進協議会 高齢者のQOL(生活の質)の維持・確保を目的とした食生活改善の資材作成と普及・啓発事業
中国学園大学	公開講座「正しい!栄養メニュー」 「ジム」を見て、さわって、食べて楽しもう!あなたも今日から食博士—
香南女子短期大学	親子でコミュニケーション・クッキング
日本女子大学	大学生の食改善計画~お弁当でヘルシーになろう!—
実践女子大学	公開講座「豊かな食生活を営むデザイン」
昭和学院短期大学	食と健康講座 ~和食の魅力~
青森中央短期大学	公開講座 ①心を繋ぐおはちのんの郷土料理 ②親子クッキング
東京聖栄大学	がんばれ日本 各県の特産品を使った加工食品・料理メニュー展
聖徳大学	食に関する講演会「食へのやさしさと何—高齢社会における食のあり方を考える—」
愛知学泉大学	名古屋市消費生活フェア:食生活講座と食のタイズ
別府大学	公開講座「男性のための料理教室」

食に関する一般向け啓発事業のこれまでの事業結果の概要は、当協会のホームページに掲載していますので、ご覧ください。

杉田玄白



杉田玄白像(石川大波筆、重要文化財)
 生誕 享保18年9月13日(1733年10月20日)
 江戸牛込
 死没 文化14年4月17日(1817年6月1日)
 職業 蘭学医(町医者、小浜藩医)
 著名な要素『解体新書』『ターヘル・アナトミア』の和訳
 家族・親戚 父:杉田玄圃、母:八尾氏の娘



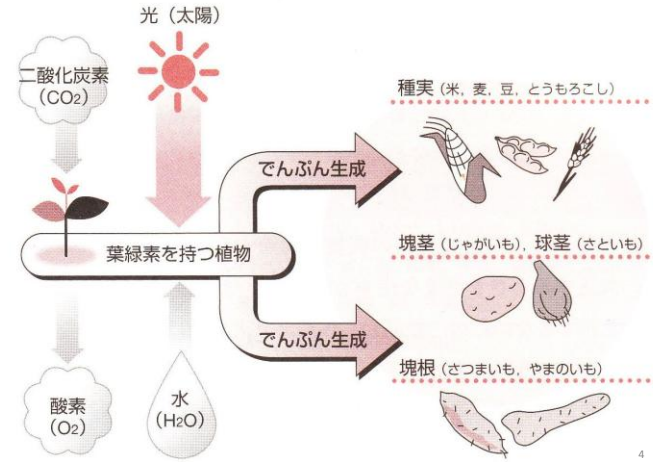
『解体新書』(複製)。国立科学博物館の展示。

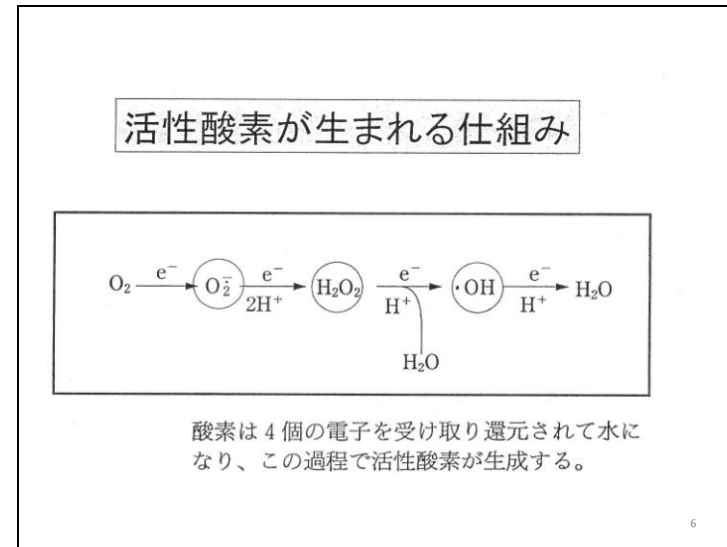
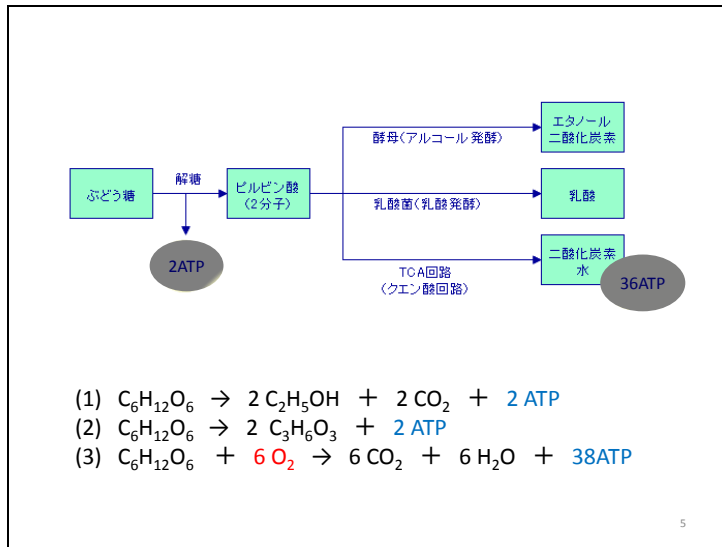


『蘭学事始』(明治2年刊)。

杉田玄白先生は、わが国最初の本格的な医学解剖書である「解体新書」を発刊し、医学の進歩に大きな足跡を残されると同時に、「医食同源」の思想を展開された。

●1-5 光合成によるでんぷん生成過程



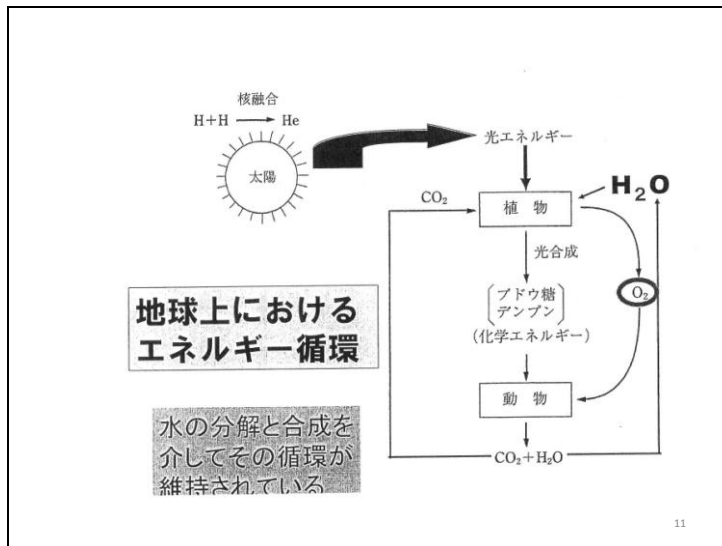
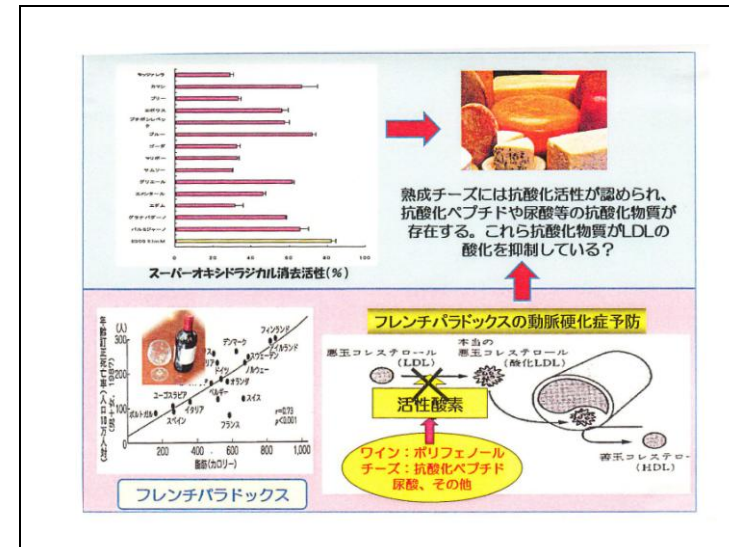
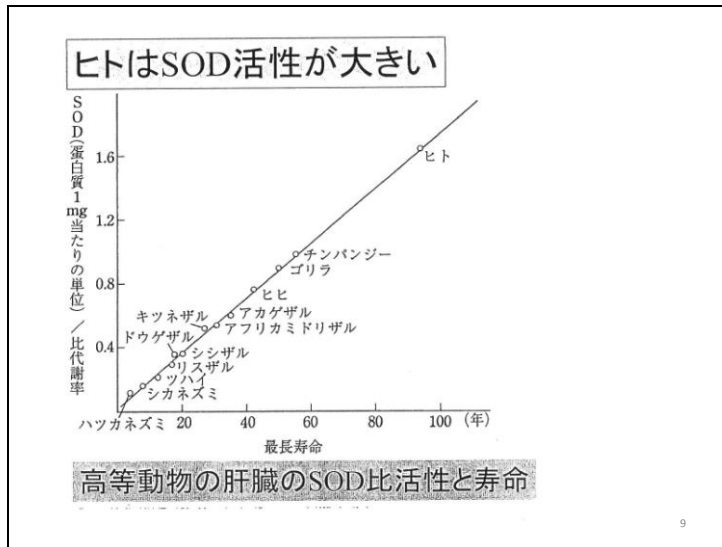


活性酸素とは

- 通常の酸素とは異なる構造や性質を持った非常に**反応性に富む**物質で、老化や動脈硬化、がん、心筋梗塞、しみ、そばかすなどさまざまな病気や障害の原因となる物質です。
- 動脈硬化: 酸化された脂質が血管内にたまり内径が狭くなる→心筋梗塞・脳梗塞
- 糖尿病: 酸化された糖と結合した異常蛋白質の増加する

活性酸素消去系の存在

- 抗酸化物質: ビタミン、カロチノイド、カテキン、フラボン、(尿酸)など
- 活性酸素消去酵素:
 - スーパーオキシドデismutase (SOD)
 - カタラーゼ
 - グルタチオンペルオキシダーゼ



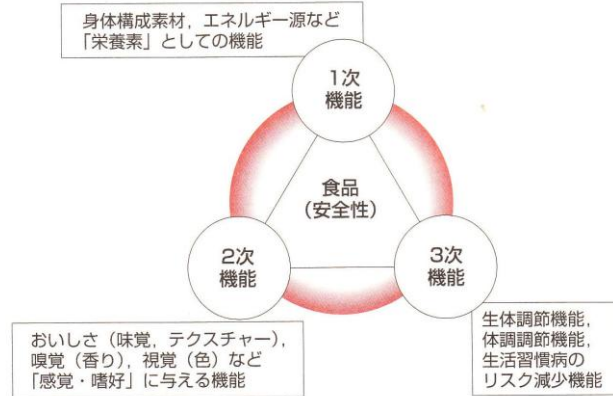
抗酸化物質とは

- 活性酸素の発生を抑制したり、消去したりする物質(抗酸化物質)のことである。
- 野菜や果物はビタミンCやEなどのビタミンやポリフェノール(植物の渋味、苦味成分)などの抗酸化物質を多く含む。

植物が活性酸素や紫外線下で日焼けしないのは抗酸化物質やファイトケミカルが保護しているからである

12

●1-1 食品機能



野菜の機能

- 栄養素(1次機能): ビタミン・ミネラル
- 食味(2次機能): 糖度・酸度・アミノ酸・香り
色・果肉・果汁
- 機能性(3次機能): 抗酸化・アンチエイジング
免疫機能強化・デトックス

ファイトケミカル: 5大栄養素(たんぱく質・脂質・糖質・
ビタミン・ミネラル)・食物繊維に続く第七の栄養素

野菜の力



人体に有害な活性酸素を除去する物質を抗酸化物質といいます。抗酸化物質をたくさん含んだ野菜ほど抗酸化力が高いと言えます。成人病(生活習慣病)の予防や美容、健康には、まず活性酸素対策、そして適度な運動とバランス思考、バランスの良い、ビタミン・ミネラル・蛋白質などの栄養素の摂取が大切です。

ガン細胞や人体に有害なウイルスと戦う身体力を免疫といいます。淡色野菜は、ヒトの免疫力を高めるのに有効です。免疫とは身体を守る仕組みのことです。食物の中には免疫力を高めるものがあるのですが、それらだけを大量に摂取したからと言って単純に免疫力が上がるわけではありません。免疫系野菜を上手に組み合わせて食べるということが免疫力を高める1番の秘訣です。

毒性物質は、肝臓の中で酵素によって無毒化されます。この酵素の反応系を助ける野菜の力を解毒力といっています。人体には、不必要な有害物質、毒素を、便、尿、汗、毛髪などから排出する機能が備わっています。しかし、物質によっては体外に排出されにくい物もあります。基礎代謝をUPさせ、有害物質を体外へ排出することがあらゆる病気の予防になります。