

果実の持つ機能性（３）

～ガンの予防効果など～

くだものには、食卓を彩る嗜好品としての側面に加えて、健康増進や病気の予防というもうひとつのはたらきがあります。このような健康に対する働きを総じて「機能性」と呼んでいます。

くだものには、野菜などの食べ物にひけを取らない多種多様な「機能性」が秘められています。ここではその一部分を紹介しましょう。

ガンの予防

ウンシュウミカンに含まれているβクリプトキサンチンをはじめ、カンキツ類には、細胞がガン化するのを抑制する効果を持つ成分が含まれています。

また、リンゴをはじめ、多くのくだものに含まれている食物繊維には、大腸ガンを予防する効果があります。

食物繊維には、排泄物が腸内で滞留するのを防ぐ性質があり、これにより、排泄物中のガンを引き起こす物質が、長時間腸の組織と接触するのを避けることができます。

また、「果実の持つ機能性（２）」で触れたポリフェノールには発ガン物質のニトロソアミンやメラニン色素の生成を抑える効果もあります。

その他

食物繊維には、他にも腸内細菌のバランスを改善して便秘や肥満を防止する効果があります。また、リンゴなどに多く含まれるカリウムや食物繊維に含まれるペクチンには血圧上昇抑制効果、ポリフェノールには抗アレルギー作用もあります。

そして、もちろん各種ビタミンやミネラル、アミノ酸など健康に有益な成分が数多く含まれています。

アメリカには「１日１個のリンゴで医者いらず」の格言があります。また、現在進められている多くの研究から、その格言が正しいことが立証されようとしています。

日本人は欧米人と比較して、くだものの消費量が半分以下であるというデータがあります。

もっとくだものを食生活に取り入れ、健康的な生活を送りましょう。