

## ファイトケミカルのはなし

---

食べ物と栄養の話題の中で、ファイトケミカル（またはフィトケミカル、英語表記 phytochemical）という言葉を見聞きすることがあります。この言葉は直訳すると植物の化学物質という意味で、広く考えると毒や幻覚作用のある成分なども含まれますが、一般的には野菜や果物などの色や香り、辛みや苦みなどの特徴をきめるもととなる成分で、とくに健康の維持に効果があると考えられる植物由来の機能性成分という意味で使われることが多いようです。ファイトケミカルは植物が紫外線による活性酸素の生成や昆虫や鳥による食害など、植物自身に害をもたらすものから身を守るために作り出されます。ほとんどの植物は日光を浴びて成長したり実を付けたりするものですが、日光に含まれる紫外線は植物にとって厄介なもので、多量に浴びると活性酸素が作られて遺伝情報を管理するDNAを傷つけてしまいます。そこで植物は活性酸素を減らす＝抗酸化作用のあるファイトケミカルを作り出しDNAを守ります。

活性酸素はヒトの身体でも作られており必要なものではあるのですが、紫外線のほか喫煙、ストレス、酸化した食品を食べることなどにより過剰に作られると老化やがん、生活習慣病など健康をおびやかす原因にもなります。活性酸素の有害な働きを抑えるものとしてヒトの身体には抗酸化防御機構という仕組みがありますが、抗酸化作用のある物質（抗酸化物質）を食べることで対策できます。

野菜類には色とりどりのものがありますが、それらの色にはファイトケミカルが影響しています。トマトの赤はリコピン、ほうれん草の緑はクロロフィル、茄子の紫はアントシアニンなどそれぞれ抗酸化作用のあるファイトケミカルによるものです。意外なところでは鮭の身やイクラの紅色もアスタキサンチンという非常に強い抗酸化作用をもつファイトケミカルの影響によるもので、鮭はこれをエサである藻類から摂り利用しています。

以前にはブロッコリーの新芽（ブロッコリースプラウト）がファイトケミカルの多い食品として話題になったこともありましたが、これからの季節に旬をむかえるモロヘイヤも抗酸化作用のあるファイトケミカルをとくに多く含む野菜です。夏の紫外線対策にはモロヘイヤがお勧めです。

【栄養管理科長 小林 誠 管理栄養士】

