

Web から拾った健康のお話(コロナ編③)

野菜の**ファイトケミカル**を
摂取して**免疫力**をアップし、！

コロナ禍を生き抜こう!!

関係機関の度重なる呼びかけにも拘わらず、収束の見通しの立たない状況の中第 3 回目の緊急事態宣言が 5 月末まで延長されました。コロナも 9 割が変異株となり、せっかく接種準備ができたワクチンの効き目が薄れるのではないかと新たな危惧が生じてきています。

感染症予防には、手洗い・うがいなどハード面の予防習慣に加えて、からだの**免疫力を上げるソフト面**の対策も大切！ 我が「60～90 代のおばさま」たちも**免疫力アップ**のための「Web から拾った」貴重な情報を利用して習慣化しながら**コロナ**撃退にいどんでいます。

(余談ですが、今年 5 月に、めでたく 90 歳になったメンバーがいて、パソコン仲間の名称を、「60～90 代のおばさま」会 と変更になりました)

2021.05.12

今回のまとめ

免疫力アップと**野菜摂取**に関する調査(イマジン・グローバルケア社実施)では、

(1) コロナ禍の感染症対策、88% が **免疫力アップ**したいと回答。

ところが、身体の**免疫力**を高めることを「実践している」人は、わずか **35%**と低い！

(2) 一方、自分の意志で**免疫力を上げる**ために摂りたい食材は、

1 位 **野菜**、2 位 **肉類**、3 位 **乳製品**と回答。



うち、摂りたい野菜の **TOP 3** は、

1 位 **しょうが**、2 位 **ニンニク** 3 位 **たまねぎ** で、

免疫力アップのために、様々な食材をバランスよく摂りたい意欲を持っている人が多い。

(3) 約 9 割の人が、**野菜の皮**に「**ファイトケミカル**」を含むことを知らない。

「**ケミカルファイト**」が豊富な**野菜の皮**を日常的に皮ごと食べるのは、

1 位 **トマト**、2 位 **かぼちゃ**で、その他の**野菜**を**皮ごと**食べる人は、グ～ンと少なくなっている。また、**皮ごと**食べない理由は、

「食べるものとして認識していない」

「**皮むき**して料理する」の回答が多く、**果物**も含めて皮ごと食べる認識が薄い。

(4) **免疫力アップ**に大切な役割を果たす

「**ファイトケミカル**」(野菜に含まれる天然機能性成分)の大きな効用については、最終ページで、しっかり説明されているので、ご覧ください。

免疫力アップと**野菜摂取**に関する調査の結果

(イマジン・グローバルケア社調査実施・2020 年 12 月 9 日～10 日)

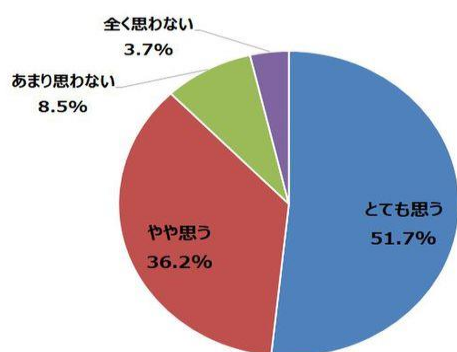
Q1. 新型コロナウイルスの感染症の予防として行っていることは、(グラフは省略)

- 1 位「マスク着用」 **91.8%**、
- 2 位「手洗い・うがい・アルコール消毒」 **87.8%**、
- 3 位「密集・密接を避ける」 **72.5%**。
- 4 位「換気」 **61.0%** と、体内へのウイルスの侵入を防ぐ**ハード面**ばかりが上位を占める。
- 5 位「**免疫力を高める**」 **35.0%** に留まり、**ソフト面**の対応が**驚くほど低い**ことがわかった。

Q2. 新型コロナウイルス予防に「免疫力アップ」をしたいと思っていますか？

(単数回答)【n=600】

Q. あなたは新型コロナウイルス感染症やインフルエンザ予防のために「免疫力アップ」をしたいと思いますか？

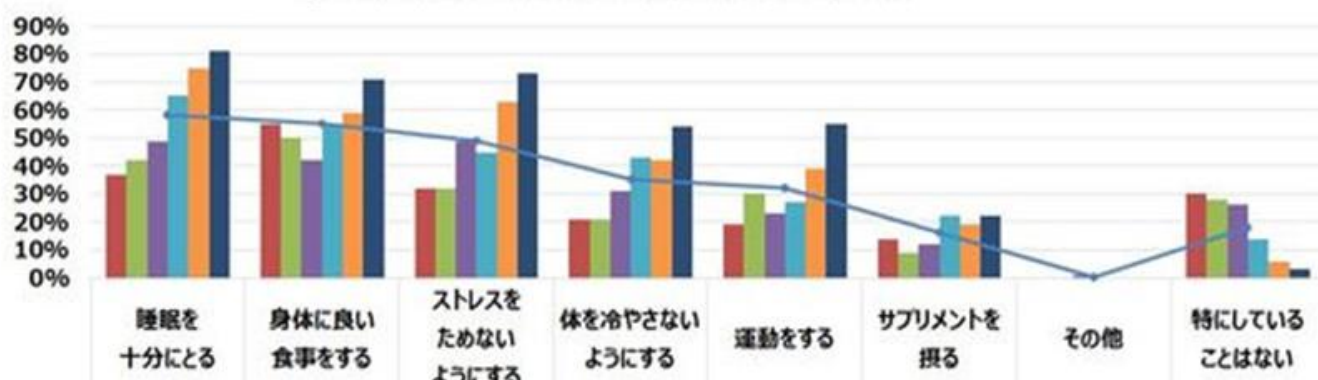


■新型コロナウイルス感染症予防のために「免疫力アップ」をしたいと思う人は、**「とても思う」51.7%**、**「やや思う」36.2%** で、

合計 **87.9%**と、実に **9 割近くの方が感染症予防のために免疫力をアップしたいと回答**。但し、今は、まだ実行していないのが実情。

Q3. 「免疫力アップ」のために現在実行していることは何ですか？ (複数回答)【n=600】

Q. あなたが現在「免疫力アップ」のためにしていることは？



- 1 位 : **睡眠**を十分にとる、 58.2%(年代が高いほど、睡眠の割合が高い。 **70 代 81%**)
 2 位 : 身体に良い**食事**をとる、 55.3%(70 代が 71%で高く、働き盛りの **40 代で 42%が最低**)
 3 位 : **ストレス**を溜めない、 49.0%
 全体的に **70 代**は他の年代に比し多項目で**免疫力アップ**のための施策を実行している。



Q4. 「免疫力アップ」のために摂りたい食材は？

免疫力アップのために、一番摂りたい食材は、

- 1 位 野菜 56.3% 2 位 肉類 52.7% 3 位 乳製品 52.2% 4 位 魚類 45.5%
 5 位 果物 42.3% 6 位 豆類 40.7% 7 位 きのこと類 40.5% と、
免疫力アップのために様々な食材をバランスよく摂りたいと考えている人が多い。

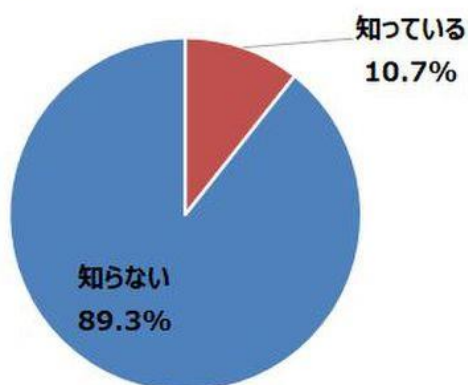
Q5. 「免疫力アップ」のために摂りたい**野菜**は？ (グラフは省略)

■「免疫力アップ」のために摂りたい**野菜 TOP3** は？

- 1 位「**しょうが**」 **45.2%**、
 2 位「**にんにく**」 **39.7%**、
 3 位「**たまねぎ**」 **37.3%** (次の質問で、**たまねぎ**を**皮**ごと、食べていないことがわかる)
 約 **9** 割が、**野菜**の**皮**も機能性成分である「**ファイトケミカル**」が 含むことを知らない

Q6. **野菜**の**皮**に「**ファイトケミカル**」が含まれることを知っていますか？

Q. 野菜の皮に「ファイトケミカル」という成分が含まれていることを知っていますか？



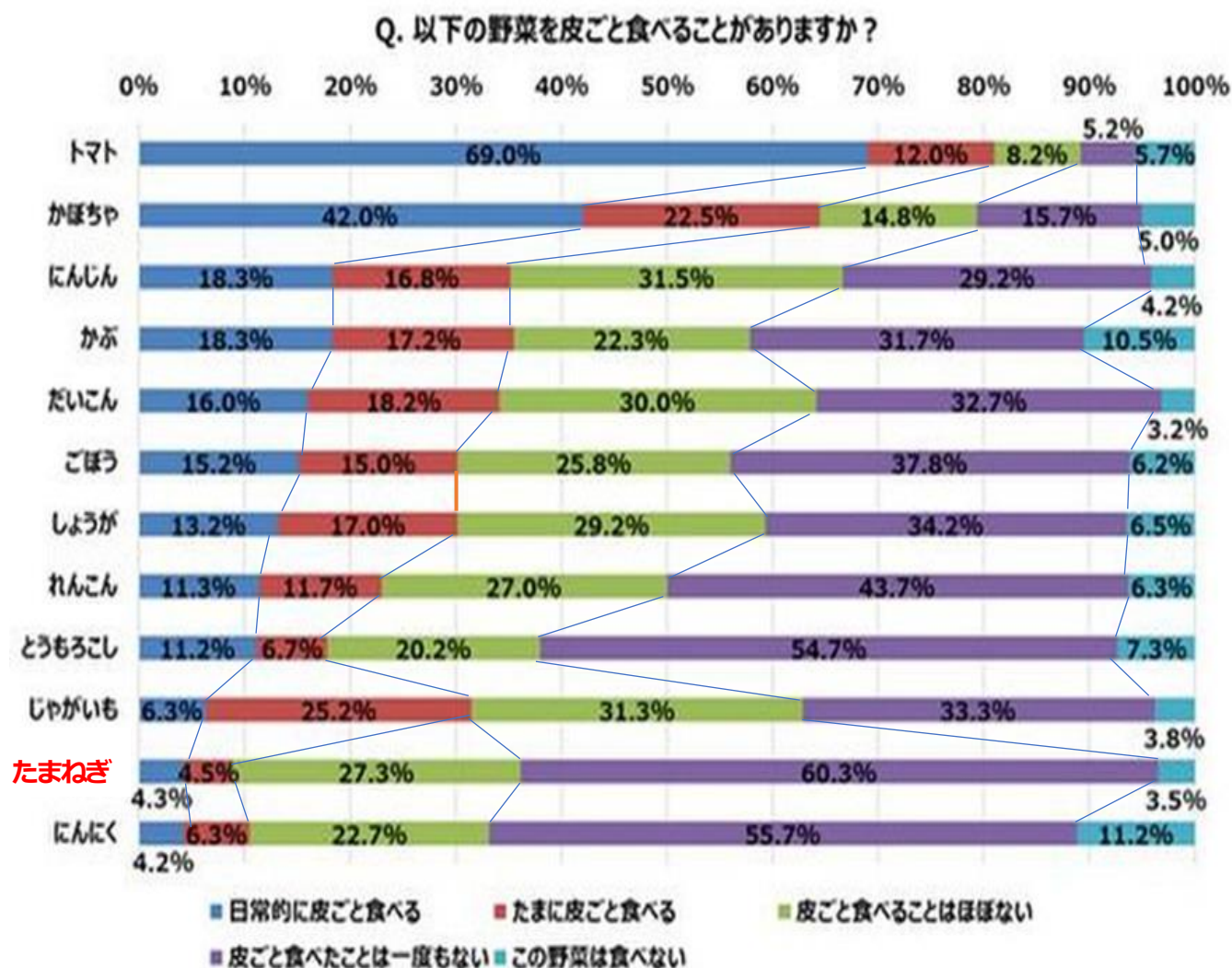
■**野菜**の**皮**には「**※ファイトケミカル**」という**機能性成分**が含まれており、免疫力を高める働きがあります。

野菜の**皮**に「**※ファイトケミカル**」が含まれていることを「**知っている**」と回答した方 **10.7%**。

野菜の皮に「**ファイトケミカル**」が含まれることを **9** 割近くの方が知らなかった。

※**ファイトケミカル**の詳細については、**P5**、**P6**をご覧ください。

Q7. 以下の野菜を皮ごと食べることがありますか？ (単数回答【n=600】)



「**日常的に皮ごと食べる**」と、「**たまに皮ごと食べる**」を 合計すると、

1 位「**トマト**」82%、2 位「**かぼちゃ**」65%と、半数以上になり、
3 位「**にんじん**」以下は、皮ごと食べる割合がグ～ンと減ることが分かった。
また、「皮ごと食べたことが**ほぼない**」の割合が多いのは「**たまねぎ**」の**90%**以上であった。

Q8. 野菜を「皮ごと食べない理由」は？ (複数回答【n=566】)



野菜の皮は、捨てるものと思っている人が、実に多いのである。

我が、クラブのおばさま達も、「果物と同じで、皮ごと食べたほうが良い」とは知っていても、実際には トマト、かぼちゃ、にんじん など、極く限られたものだけは、皮ごと食べていたが、それ以外の野菜は皮ごと食べてはいなかったと云います。自分も同じでした。

身体の免疫力を上げる「**ファイトケミカル**」は、野菜の皮に、多く含まれています。**コロナウイルス対策**にも効果的と知ると、野菜の皮に対する印象がグ〜ンと変わるのではないのでしょうか。

ここで、**「※ファイトケミカル」**に注目！

からだの免疫を強くする**栄養素**として、植物そのもののの中に、**紫外線**や**害虫**など、外敵から身を守るために作り出す天然の**機能性成分「ファイトケミカル」**があるのだそうです。

コロナウイルス対策に特に効果的な **ファイトケミカル** は、**にんじん、かぼちゃ、大根の葉、にら** などに多く含まれる「**β-カロテン**」や、**きのこ類** に多く含まれる「**β-グルカン**」がある。

緊急事態宣言などの経済損失	
1度目の緊急事態宣言 (全国。2020年4~5月)	6兆3700億円
2度目の緊急事態宣言 (最大11都府県。21年1~3月)	6兆2800億円
まん延防止等重点措置(4~5月)	5540億円
3度目の緊急事態宣言 (4都府県。4月25日~5月11日)	6990億円
合計	13兆9030億円 (年間名目GDPの2.5%程度)

ハーバード大医学部元准教授、現麻布医院院長**高橋弘先生**は、今回の調査(イマジン・グローバルケア社実施)で、次のようにコメント(抜粋)されています。

新型コロナウイルスに打ち勝つためのポイントは、ウイルスが入って来た時にいち早く察知して攻撃を仕掛ける「**自然免疫**」とウイルスの特徴を調べてから総攻撃する「**獲得免疫**」を強くすることです。

からだの免疫を強くするために摂りたい栄養素は、植物が紫外線や害虫などの外敵から身を守るために自らの体内に作り出す**天然の機能性成分「ファイトケミカル」**です。

具体的には、①**トマト**の赤い色の成分「**リコペン**」、②**レモン**の香りの「**リモネン**」、③お茶の苦みの「**カテキン**」、④**ワイン**の渋みの「**タンニン**」、⑤**とうがらし**の辛みの「**カプサイシン**」などがあります。

コロナウイルス対策に特に効果的なのは、**にんじん、かぼちゃ、大根の葉、にら** などに多く含まれる「**β-カロテン**」や、**きのこ類**に多く含まれる「**β-グルカン**」。

「**β-カロテン**」は、体内でビタミン **A** に変換されると皮膚や粘膜の免疫バリアを正常に保ち、また 免疫細胞を活性化させます。

「**β-グルカン**」は、免疫細胞の情報伝達をスムーズにして免疫の働きを助けてくれます。

「**ファイトケミカル**」は、固い細胞壁に被われた植物細胞の中に入っています。そのため、私たち 人間の**体内で吸収**するためには、細胞壁を壊したうえで摂取しなければなりません。残念ながら ミキサーなどで破碎した程度では細胞壁は壊れません。

しかし熱を加えると細胞壁を壊すことができ、ずっと効果的にファイトケミカルを摂取できます。**茹で汁**や**煮汁**に溶け出すと吸収がよくなるため、

今回の調査での野菜を皮ごと使う料理 **TOP3** の

「煮物」「カレー・シチュー」「スープ」は**免疫力アップ**メニューとしておすすめ。

皮ごと食べたことがないという人が最も多かった「**たまねぎ**」の外側の**茶色い皮**にもファイトケミカルがたっぷり含まれています。皮を捨てず、**だし袋**などに入れて一緒に煮込むとファイトケミカルを無駄なく摂取でき、また風味の良いだしが出て、とてもおいしくなりますよ。**(我々は実践中！)**



高橋 弘先生 紹介

麻布医院院長、医学博士、ハーバード大学医学部元准教授、テキサス州名誉市民、**ファイトケミカル**研究家。がんと肝炎の専門家として食事と病気の関係に着目し**ファイトケミカル**を、患者に積極的にすすめて成果を上げている。

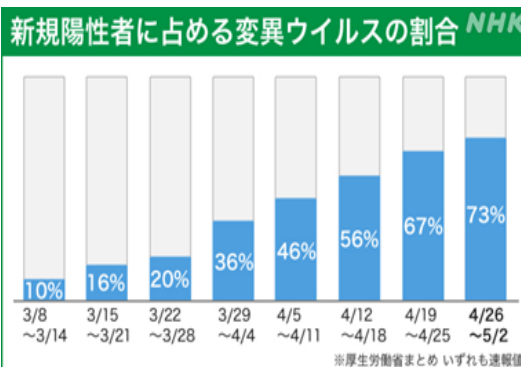
日本肝臓学会肝臓専門医、日本消化器病学会専門医、日本内科学会認定内科医、労働衛生コンサルタント。米国消化器病医師会フェロー、米国癌学会正会員。

資料編

ファイトケミカルスープの材料 キャベツ、玉ねぎ、にんじん、かぼちゃが基本



凄まじい変形ウイルスの勢い



新型コロナウイルスに勝つ！
免疫力を上げる！
命の野菜スープ

4つの野菜の
ファイトケミカルスープで
キャベツ、おぼろ、にんじん、玉ねぎ

高橋 弘
ハーバード大学
医学部元准教授
麻布医院院長

**ウイルスやがんへの
攻撃力を上げる！**

感染症の
重症化を防ぐ！

粘膜の免疫バリアを強化し
病原体の侵入を防ぐ
免疫システムの暴走を抑える
アレルギー、炎症を抑える
免疫細胞を活性化
腸内細菌の
バランスを改善

試飲力は
生野菜に比べて
約10〜100倍！

飲んで薬を
だけで
簡単に作れる！

がん予防 認知症予防 ダイエット効果 生活習慣病予防
動脈硬化予防 骨の老化予防 ストレス緩和 便秘改善

TEL 03-5561-1111