



深谷市立深谷小学校

令和2年6月12日

予防に有効な ファイトケミカルを毎日の食卓に!



気温と湿度がぐっと上がる雨の季節が、今年もやってきました。食中毒の原因となる細菌が増えやすくなり、給食室でも特に気を使います。より気を引き締めて作業に当たるよう努めています。

さて6月後半になります。健康な体づくり、免疫力をあげるために「食べること」は何より大切であることを伝えていきたいと思っています。6月前半に引き続き、こんな時だからこそ、食事のバランス、プラス野菜をしっかり食べることの大切さについて考えましょう!

コロナウイルスから 肺炎にいたるメカニズム



「ウイルスにもがんにも野菜スープ 熊本大学名誉教授前田浩 より」

新型コロナウイルスやインフルエンザにかかって亡くなったと聞くと、ウイルスが人を攻撃して死にいたらしめたと思いがちですが、実はウイルスはきっかけにすぎないのだそうです。熊本大学名誉教授 前田浩先生がそのことを証明しました。

実験で明らかになったのは、マウスにインフルエンザウイルスを感染させると、そのマウスは死んでしまうのですが、マウスの死体からはウイルスが全く見つからないということでした。なぜなら、ウイルスによって直接マウスが殺されたのではなく、感染後の炎症反応によって、宿主であるマウスの持つ防御反応の過剰な流れ弾で、自身が傷ついて肺炎を発症していたからです。

マウスとインフルエンザの実験で分かったことは、マウスがウイルスに感染後、数日で大量の活性酸素が肺に発生し、肺炎が起こったということです。発生した活性酸素量は、非感染のマウスの200倍から600倍もありました。ウイルスが侵入すると、免疫をつかさどる白血球から、ウイルスを殺すための活性酸素が猛烈に放出され、ウイルスは全滅したのです。ところが急激に増えた活性酸素が肺の細胞や組織をも傷つけ、炎症が起こり、発熱や肺炎にいたります。

ウイルスは死にいたる病気の引き金ではありますが、直接の原因・死因は増えすぎた活性酸素だったのです。つまり、ウイルス侵入後でも活性酸素を少なくすることができれば、発症の予防が可能なのです。以上は実験室の清潔な雑菌のいない環境のデータですが、現実の生活環境にはあらゆる細菌、病原菌が多く浮遊しています。それらがインフルエンザや新型コロナウイルスで傷ついた細胞に付着し、容易に血中に入り、重感染し、致命的になってしまうのです。

感染症が猛威をふるっているとき、感染しないためには、室内の換気に気を配る、手洗い、うがい、マスク着用などがもちろん大切です。でもさらに活性酸素を除去するために、バランスの良い食事とファイトケミカルを豊富に含むスープをいただきましょう。たとえウイルスに感染したとしても、軽傷で済むか、早い回復が期待できます。

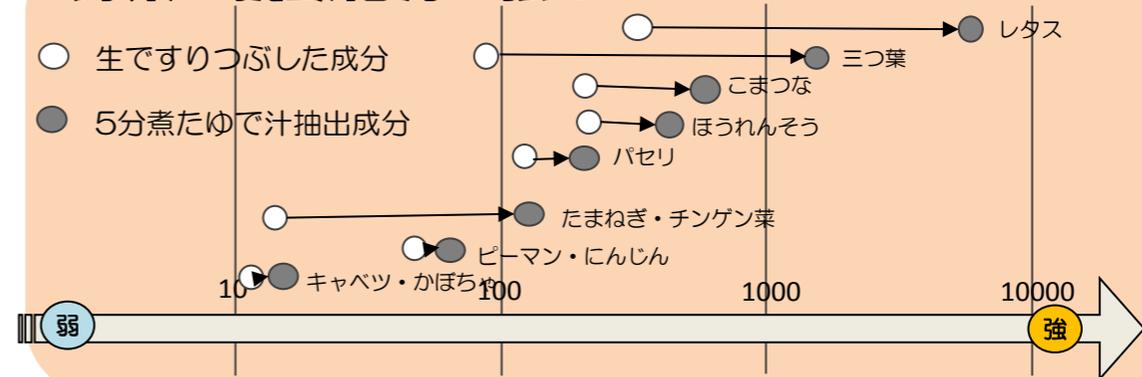
それでは、どんな野菜がウイルスに効果的なのでしょうか。一般に緑色の濃い野菜が活性酸素の中和能力・ファイトケミカルの力が強いと分かっているそうです。

白菜やキャベツであっても内側より外側の緑が濃いところが有効です。またハウスものより露地物の方が、抗酸化力ははるかに強いことも分かっています。

- 細胞の修復などを促進
ほうれんそう こまつな ニラ 大根の葉 など緑黄色野菜
- 発がん促進ホルモンに対する阻害物質を持つ
トマト ピーマン にんじん いちご パイナップル
- がん血管の増殖を抑制する
大豆
- 腸内の善玉細菌の増殖促進によって免疫力を高める
野菜全般 豆類 イモ類



野菜の抗酸化力の強さ



レタスととうふのスープ

材料 レタス・・・150g (1/2個) とうふ・・・150g たまねぎ・・・1個 (5人分) きぬさや・・・5こ にんじん・・・1/3本 かまぼこ・・・50g
コンソメ・・・1個(種類によって違うので、それぞれの入れ物をよくご覧ください)。
塩・・・小さじ1弱 こしょう・・・少々 水・・・200ml×5

作り方

- ①レタスは短冊切り、にんじんは千切り、玉葱はスライス切り、きぬさやは斜め切り、とうふはさいの目、かまぼこは短冊切りにします。
- ②鍋に湯を沸かし、たまねぎ、にんじんを煮ます。
- ③火が通ったら、かまぼこ、レタス、きぬさやを入れ煮ます。
*5分煮の方がスープの中に栄養素が抽出されます。
- ④あくを取り、豆腐を入れます。
- ⑤コンソメ、塩、こしょうで味を調べてできあがりです。

