

*** 今日の健康(4月) ***

< がん予防に効果のある野菜 ② >

2. キャベツ

キャベツは、にんにくに次いで強い抗酸化作用のある野菜です。ビタミンCが豊富なほか、がん抑制効果のある「イソチオシアネート」や発がん物質の抑制に効果のある「ペルオキシダーゼ」などが含まれています。

また、ビタミンC、ビタミンUが豊富に含まれています。肺がんや膀胱がんの予防に有効といわれています。ビタミンUは胃潰瘍を予防することで有名です。

3. しょうが

生姜は、にんにくと並んで、日本で広く使われている薬味です。カリウムや亜鉛などのミネラルを多く含むほか、辛味成分である「ジンゲロール」には、抗がん効果があると考えられています。

ジンゲロールは、乾燥や加熱処理によって、より抗がん作用の強い「ショウガオール」に変化するため、熱を加えた調理がおすすめです。

セリ科の野菜としてのにんじんやパセリ、パースニップなどは、いずれもセリ科の野菜になります。



4. にんじん

にんじんはカロテンが豊富に含まれています。カロテンは体内でビタミンAに変化し、免疫力を高めます。強い抗酸化作用で肺がんや胃がんを予防する効果が高いとされています。にんじんの葉にもカロテン、ビタミン、カリウムなどの栄養素が豊富なので、できれば無農薬の葉つきのにんじんをおすすめします。

5. パセリ

パセリにはがん予防のビタミンA・C・Eが豊富に含まれています。パセリの香り成分はアピオールという精油成分で、胃液の分泌を促し、食欲を増進させて消化を助けます。また、鮮やかな緑色のもととなるクロロフィルには、血中のコレステロールの上昇を抑えたり、がんを予防する作用があります。

乾燥させて粉パセリにしたり、細かく刻んでサラダに入れたりするなど、工夫しだいでおいしく食べられます。

< 中段グループの野菜、意外と身近な野菜 >

ピラミッドの中段には、私たちの身近にある野菜がたくさんランクインしています。

6. たまねぎ

たまねぎには、にんにくと同じ「硫化アリル」が含まれますので、抗がん作用が強めです。また「ケルセチン」というポリフェノールの一種も含んでいます。

硫化アリルの効果を最大限に発揮させるためには、サラダにするなどして生のままいただくのがおすすめです。

次号 中段のブロッコリーから紹介します。

前澤クリニック 内科・小児科 0422-30-2861

天文台通り多摩信用金庫のななめ裏