

*** 今日の健康(8月) ***

< がん予防に効果のある野菜 ③ >

7. ブロッコリー

ブロッコリーに含まれているスルフォラファンは、イオウ化合物の1種で強力な、がん予防作用があります。最近では、ブロッコリースプラウト(ブロッコリーの新芽)がスーパーなどに出回っていますが、これにはブロッコリーの20倍ものスルフォラファンが含まれています。他にも、カロテン、ビタミンB群、ビタミンC、E、鉄、葉酸なども含まれています。

8. ピーマン

ピーマンはがん予防効果の高い食品のトップクラスに位置づけられています。ビタミンA・C・Eが豊富に含まれています。緑色のピーマンが一般的ですが、パプリカと呼ばれる赤と黄色のものも出回っています。赤ピーマンのビタミンCは緑色のピーマンの2~3倍あります。また、赤ピーマンの赤い色素はカプサンチンというカロテノイドです。βカロテンよりも強い抗酸化作用があります。

9. カリフラワー

カリフラワーは100g中に81mgのビタミンCが含まれています。カリフラワーに含まれるビタミンCは加熱によって失われる量が少ないのでビタミンCの補給にはピッタリの野菜です。また、グルコシノレートという成分が肝臓の働きを高め、解毒作用を強化します。

10. なす

なすは、あの独特の紫色の成分である「アントシアニン」というポリフェノールを多く含みますので、抗酸化作用が強い野菜です。また「フェノール」や「クロロフィル」などのがん予防成分も含まれます。

これらの成分は加熱調理しても壊れませんので、てんぷらや煮ひたしにするのもおすすめです。

< 下段のグループの野菜、ハーブにも、がん予防作用があります。 >

ピラミッドの下グループには、ハーブを含めさまざまな野菜や果物が入っています。

11. トマト

トマトにはリコピンというカロテノイドの一種が含まれています。リコピンの抗酸化作用はカロテンの数倍以上といわれています。がん予防のビタミンA・C・Eも含まれています。トマトを多くとる地域では、がんの発症が少ないという研究結果は世界中でたくさんの例が報告されています。

リコピンは加熱することによって吸収率が高まりますので、火を通した調理もおすすめです。

次号 下段グループの続き

