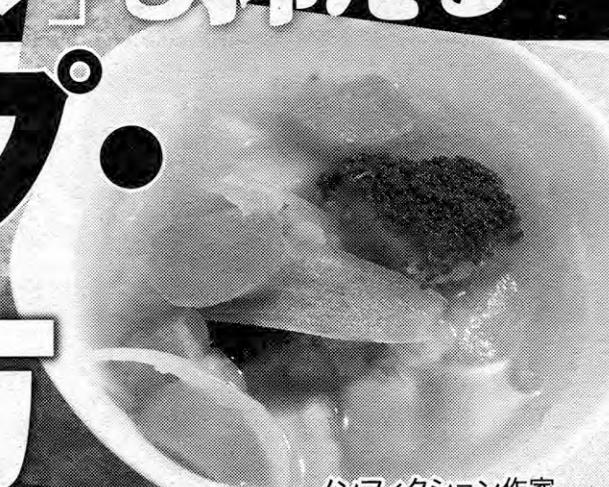


「脂質ラジカル」も抑える

菜スープの作り方



ノンフィクション作家
奥野修司

▶「すい臓がん」「乳がん」増加の原因は?

ミが消えた」「便秘が良い」「脱ステロイドでもアトピーが改善」

有機栽培では、土壌の微生物を無視できない。なぜなら、植物は土壌微生物と共生関係にあって、地上の植物が良く育つか、病気になるか否かは、地下の微生物にかかっているからだ。農業を使うとこの微生物を殺してしまうので、結果として常に農薬を使い続けなければならなくなる。

人間もこれとよく似ていて、大腸には一〇〇兆個ともいわれる微生物(腸内細菌)が棲んでいて、人間と共生している。この腸内細菌は様々な薬用成分を産生したり、腸内環境を整えることで免疫を強化したり、腸の情報を脳に伝えたりしているが、腸内細菌のバランスが崩れると様々な病に見舞われる。バランスを壊す原因は乱れた食生活であり、抗生物質などだ。逆にバランスを整えるのが善玉菌の好物である多糖類、つまり野菜スープに含まれる食物繊維などである。

前回は「野菜スープ」を

摂り続けたがん患者らの体験談を紹介した。実はがんの中でも、とりわけ大腸がんや直腸がんなどは、油が酸化(過酸化)することでできる「脂質ラジカル」が関わっているといわれる。

活性酸素も危険だが、この脂質ラジカルはもっと危険だといわれていて、その理由は一般的な活性酸素と比べて、何十倍も寿命が長いことだ。寿命が長いと危険なのは放射線と同じで、被曝する時間が長くなるからである。

それに加えて、脂質ラジカルは脂に親和性があるから、肝臓、胆のう、脾臓、すい臓、乳腺などに溜まりやすい。すい臓がんや乳がんが増えているのは、食用油と関係があるのではといわれ

るほどだ。さらに体の細胞膜は脂質だから、この膜を簡単に通過してしまう。危険な脂質ラジカルが細胞の中に入れば、DNAを傷つける恐れがあるし、もしもがん抑制遺伝子まで一緒に傷つけられたら、この細胞は一気にがん化しかねない。

食用油はもちろん、肉類、魚介類、卵、豆類、海藻類などほとんどの食品には脂肪酸が含まれ、これに触媒のようなものが作用すると簡単に猛毒の脂質ラジカルに変化してしまう。

たとえば、血の滴るような赤身の肉を炒めたとするとこのとき脂肪酸が赤身に含まれる鉄分を触媒にして脂質ラジカルに変化するし、炒めるのに精製された古い食用油を使えば、さらに脂

前号では、がんを招く活性酸素を抑える力が強い野菜を図とともにご紹介したが、その活性酸素より危険な物質が「脂質ラジカル」。様々な食品を油で炒めたりすることによって生成される物質だ。それを抑制する力が強い「野菜」「豆類」「きのこ類」とは?

「活性酸素」より恐い猛毒

反響続々

がんを防ぐ「野

特集

ポターージュ

- ▶野菜・豆・キノコの「危険物質」抑制力が分かる図表付き
- ▶医師主導で体験の患者が証言 「肌がきれいに」「ヤセた」「シ

質ラジカルが発生することになる。

できるだけ精製していない新鮮な油を使いたいが、高級店でない限り、一般の飲食店は油を使い回したりするのでまず無理だ。家庭で使う食用油も同じで、一度使った油は酸素、熱、光などによって酸化がすすむので、なるべく古い油を使わないことである。

高脂肪食ばかり食べていると大腸がんになりやすいというのは、大腸のS字結腸に溜まった脂肪酸が鉄分

実は、この脂質ラジカルも野菜スープで抑えられることがわかっていて、42頁からの図を見ていただきたい。棒グラフの高い野菜ほど、脂質ラジカルを抑える力があるということだが、豆類が非常に高く、根菜類は可食部よりも日光がよく当たる葉に多いことがわかる。

医師の証言

と反応して脂質ラジカルに変わり、大腸の内壁を傷つけてしまうからだ。さらに、過剰な脂質は腸内細菌叢（いわゆる腸内フローラ）をも変えてしまう。

野菜に残留する農薬も腸内細菌叢を変えるといわれるが、腸内細菌叢の善玉菌と悪玉菌のバランスが崩れたら、免疫の不活性化だけでなく、肥満、アレルギー、二型糖尿病、自閉症、うつ、動脈硬化といった様々な疾患の引き金になりかねないのである。

ステーキや焼肉など、高脂肪食を食べる時は、こうした野菜のスープと一緒に食べるようにしたい。また、コーヒー、赤ワイン、煎茶、紅茶なども脂質ラジカルを抑えてくれるから、高脂肪食の時にこれらを飲むのは理に適っているのだ。

るだけではない。スープと一緒に食べた野菜の繊維質（セルロース＝多糖類）は、胃では消化されず、大腸に届けられるが、人間が消化できない繊維質はここで善玉菌のご飯になって、善玉菌が悪玉菌を抑えてくれる。それだけではない。善玉菌は代謝産物として短鎖脂肪酸を作ってくれる。これが大腸内壁を守ったり、二型糖尿病を抑制してくれたりと、人間の健康にとつてなくてはならない物質なのだ。野菜スープは、まさに一石二鳥の食べ物なのである。

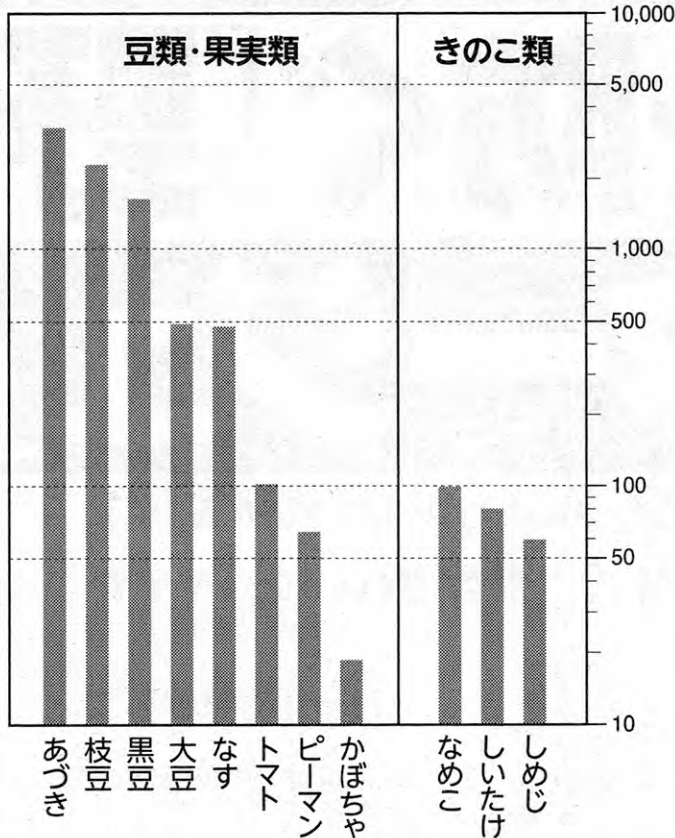
よく考えれば、煮野菜を中心に、油を抑えた伝統的な日本食は、長い時間をかけて確立されただけに、非常に優れたメニューであることがわかる。

今回は「野菜ポターージュ」を紹介するが、作り方は基本的に野菜スープとそれほど変わらない。

好きな野菜を適当に（合計約四〇〇グラム）選んで

1948年生まれ。『ナツコ 沖縄密貿易の女王』で講談社ノンフィクション賞と大宅ノンフィクション賞を受賞。『ねじれた絆』『皇太子誕生』『心にナイフをのばせて』『魂でもいいから、そばにいて 3・11後の霊体験を聞く』など著作多数。

抗脂質過酸化ラジカル活性(単位)



野菜はすべて細切りし5分間煮沸後の上清の値。これらの値は野菜等の産地、収穫時期その他の条件により数倍は変動する。

出典(前田浩著『活性酸素と野菜の力』)

ざっくりと刻む。玉ねぎ、にんじん、キャベツ、かぼちゃなどをベースにする。案外簡単に作れるようだ。鍋料理や煮込み料理を作ったあとに残った野菜のクズがある。取材すると、にんじんのヘタや大根の先っぽ、しいたけの軸など、普段捨てているようなものも一緒に煮ている方もいたが、抗酸化物質が摂れるうえに、無駄をなくせるのだから環境にもいい。

これらはポタージュにするのだから、細かく刻む必要はない。キャベツなどは緑色になった外側の葉も使いたいが、硬そうなら、油で炒めてから煮てもいい。水一リットルで三〇分から一時間、軟らかくなるまで煮たら、いちど冷ましてミキサーやブレンダーでポタージュにするだけだ。

そのまま温めて飲んでもいいしスパイスを加えてもいい。暑い夏はスムージーにして食べるの也不错だ。暑い夏はスムージーにして食べるの也不错だ。暑い夏はスムージーにして食べるの也不错だ。

よし、牛乳を加えてクリーミーに変えるのもいい。スープカレーもいいだろう。

風邪気味の時は生姜を入れる方もいいが、要は食べて美味しければそれでいいのである。余ればポットに入れて冷蔵しておけばいい。私の知人は、カップ一杯分の量を小さな容器に小分けして冷凍していた。食べるときに取り出して解凍するのだそうである。暑い夏はスムージーにして食べるの也不错だ。

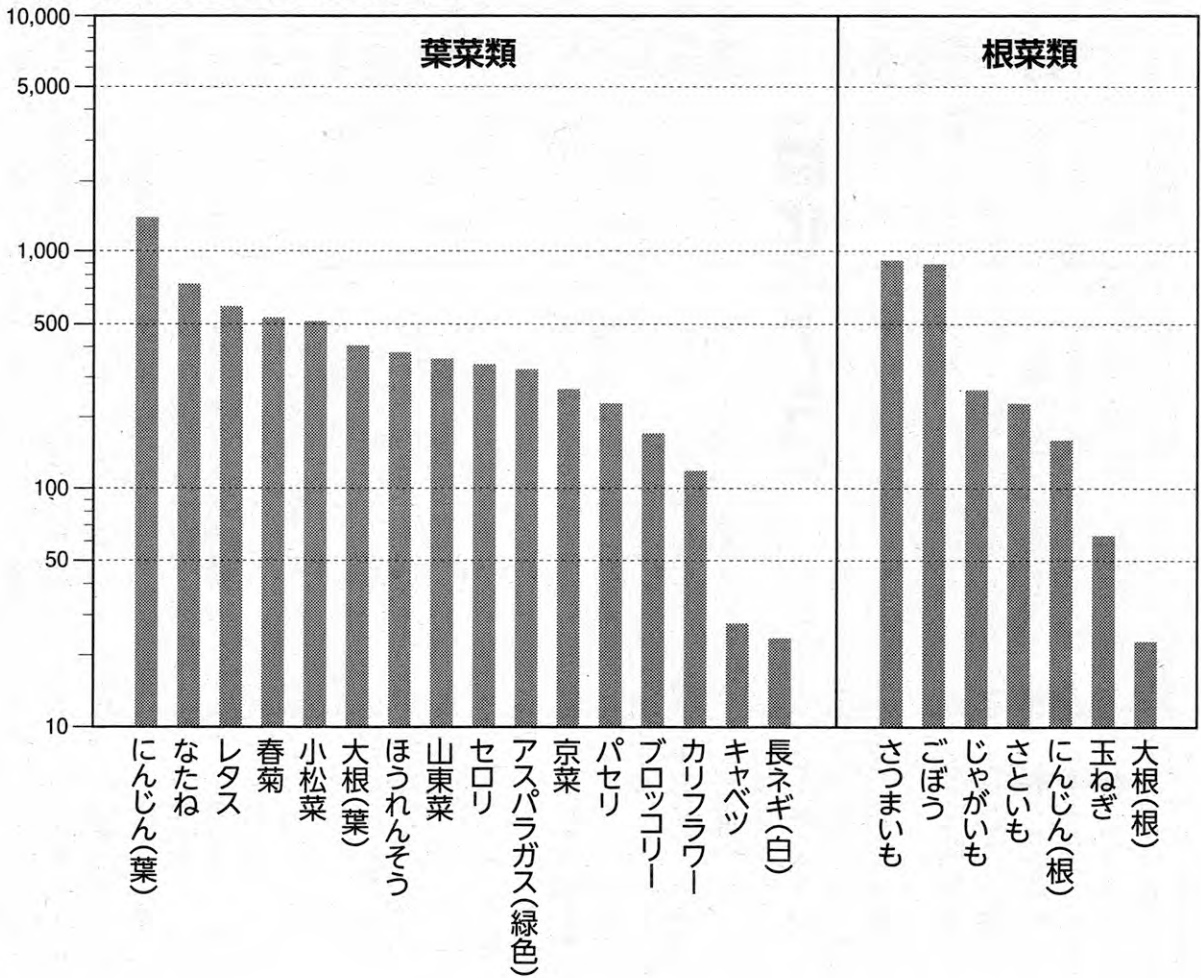
「アトピーの人は肌が良くなったと言いますね。野菜スープで腸内環境が良くなればビオチン(ビタミンH)が作られます。ビオチンは皮膚を守るビタミンですから肌が良くなるのは当然ですね。また、慢性疲労症候群の一番の原因は、脳に活性酸素が溜まったことですから、そういう方には、ビタミンCなど抗酸化成分をたくさん含む野菜スープは重要な役割を果たすと考えられますので、積極的に勧められています」

「アトピーの人は肌が良くなったと言いますね。野菜スープで腸内環境が良くなればビオチン(ビタミンH)が作られます。ビオチンは皮膚を守るビタミンですから肌が良くなるのは当然ですね。また、慢性疲労症候群の一番の原因は、脳に活性酸素が溜まったことですから、そういう方には、ビタミンCなど抗酸化成分をたくさん含む野菜スープは重要な役割を果たすと考えられますので、積極的に勧められています」

「アトピーでステロイドを使っていたら皮膚炎になってしまい、堂園先生から脱ステロイド(療法)と一緒に野菜スープを勧められました。飲み始めてからまだ二カ月なのに、皮膚がきれいになったので私自身も驚いています。実は血圧も高くて、お薬を飲んで一三

野菜スープの抗ラジカル中

抗脂質過酸化ラジカル活性(単位)



○台だったのが、今は一二〇台に下がりました。お通じも良くなりました。割とぽっちゃり体型ですが、体重は、野菜スープを飲み始めてから五キロも減りました。砂糖や油を摂らないようにしましたので、野菜スープだけの効果ではないと思います……」

腸内環境が変わり始めたのだらう。余談だが、善玉菌を増やすには、漬物や納豆、チーズ、キムチといった発酵食品や、善玉菌のご飯になる食物繊維(多糖類)が豊富な食品を食べるのが効果的だといわれる。病気になるためには、サプリよりもやはり食事なのだ。

診察のために離島からやってきた夫婦がいた。語るのには夫人(65)だ。

「昨年の六月です。主人が(手のひらや足の裏に水泡や膿疱ができる)掌蹠膿疱症という病気で診てもらった時、堂園先生から野菜スープを勧められました。でも作るのは私です。だったらと、

それ以来二人で毎日飲んでいきます。半年ほど経った頃でしようか、以前はよく口内炎ができて、いったんできると治るまで二週間以上もかかったのに、野菜スープを飲み始めたからか、一週間もせずに治ってしまいました。そのうち口内炎もできなくなりましたよ！

体調もずいぶん良くなりました。何よりも驚いたのは、手の甲に大きなシミが三つあったのに、今は一つが消えて、残りの二つも薄くなっていることです。

使う野菜はかぼちゃ、にんじん、玉ねぎ、キャベツが中心で、私の場合汁と具を分けています。夜一回、スープだけを二〇〇ml飲みます。主人は朝昼晩の三回です。具の野菜は味噌汁に入れたりサラダにしたりして食べています。飲んでいくと体の中が掃除されていく感じがしますね」

うつ病、不安障害、慢性腸炎と診断された二五歳の女性の証言。「野菜スープを飲み始めて

まだ二週間です。以前からお腹の調子が良くなかったのですが、飲み始めて一週間ほどで便の調子が良くなってきました。体調も良い感じに改善されています。スープは夜一回だけですが、ぜひこのまま続けたいと思っています」

うつ病の人は、同時に便秘や下痢などのトラブルを抱えていることが多く、腸内細菌叢を調べると、善玉菌が減って悪玉菌が増える傾向にあるという。

また脳と腸は迷走神経を介して双方向で情報を交換していること（脳腸相関）がわかってきているから、腸内環境が良くなれば、あ

活性酸素は細菌を殺したり、甲状腺ホルモンを作ったりするので悪いことばかりではないのだが、問題は体内の酸化酵素（SOD など）が少ないとすぐ過剰になってしまうことである。これが引き金となる病気は、

「酸化ストレス」

るいはうつ病の改善が期待できるかもしれない。逆に、農業の中にはうつ様症状を引き起こすものもあることが動物実験でわかっているから、そういうリスクを考えると、例えばやはり有機野菜を使いたい。

ところで、便秘が良くなったことや、肌がきれいになったと証言する方が多いのは、前回のがん患者の証言とも共通する。実際、私も二年前、野菜スープを飲み始めてから二、三週間もすると、それを実感した。肌は別として、便秘は顕著といってもいいほど改善し、その後は一度も便秘にならなかったことがない。

がんを始め、高血圧、口内炎、シミ、白内障といったように、私たちが想像する以上にたくさんあることがわかっていて、今後食事により重要になっていくのを感じる。

「酸化ストレス」という言葉がある。ストレスや老化、病気などで活性酸素が大量に作られ、酸化酵素とのバランスが崩れた状態のことである。これはがんだけでなく、心筋梗塞、動脈硬化症、認知症、自閉症、うつ病などにもつながると言われている。

その一方で、農薬が酸化酵素を減少させるために、生殖細胞のDNAが活性酸素にやられて不妊の原因になっていることや、農薬で腸内細菌叢が変化して腸の免疫系がおかしくなって脳に炎症が起こることなどは拙著『本当は危ない国産食品』（新潮新書）でも示したが、農薬を使った野菜を食べることは、結果的に、野菜に含まれる酸化物質の効果を帳消しにしかねない。

現代生活は活性酸素が増える一方だ。これを消去するには、野菜に含まれる酸化物質を取り込むことが最も効果的だが、そこにはできるだけ有機野菜を加えて

貯まったら
現金で
お渡しします。



出張が多いビジネスパーソンへ。
加盟ホテルに泊まって、ポイントが貯まったら、ホテルフロントで現金キャッシュバック!
それが「Aカード」。
知らなきゃ損
「Aカード」!!

*全国480以上のホテルで利用可能

株式会社Aカードホテルシステム

詳しくはコチラへ

ていただきたい。

もつとも、有機野菜にこだわらあまり、それがストレスになれば逆に活性酸素の発生源にもなりかねないだろう。手に入らなければ、残留農薬が少ないと言われるプロッコリー、にんじん、大豆、大根、玉ねぎ、かぼちゃなどを使うようにすればどうだろうか。

以前にくらべ、有機野菜は手に入りやすくなったといわれる。ネットでは簡単に注文できるし、都市近郊なら有機野菜を販売する小さな朝市のマルシェ（市場）もできている。ネットで近所の有機栽培農場、もしくはCSA（地域支援型農業）農場を調べて、そこで購入するのもいい。小規模の農家の支援も兼ねて直接購入すれば、自分が食べる野菜がどういう風に作られているかもよくわかる。日本で流通している有機野菜はわずか〇・四%（二〇一七年度）にすぎないが、買う人が増えてくれば生産量も増えるはずだ。

有機野菜は農薬や化学肥料を使って栽培した野菜よりは生産量が少ないので価格は割高だが、酸化物質の濃度が高く、農薬によるリスクがないことを思えば、差額は自分の未来への投資といえるのではないだろうか。