

果物と食と健康の科学

橘ときめき大学第2回講座は、7月20日に福島大学 食農類学 准教授 升本早枝子 先生を講師に「果物と食と健康の科学」と題して講義をいただきました。

先生からは食品に含まれるたんぱく質・糖質・脂質・ビタミン・ミネラルの5大栄養素に食物繊維とフィトケミカルを加えた7大栄養素は、人間の生命活動をよりよく保つのは勿論のこと、身体の中の様々な機能を発揮することを最初に説明いただきました。

また、通常の身体の恒常性維持には必要とはされないが、健康に有益な影響を与える植物由来の化合物の総称であるフィトケミカルを含む食品や果物とその機能成分などについて詳しくお話していただきました。さらには、特定保健用食品（トクホ）栄養機能食品の他に、安全性確保を前提とし、科学的根拠に基づいて体の調子を整える機能があることを強調した機能性表示食品についても説明いただきました。果物と食に関する専門的な話を受講者はすっかり引き込まれ、講義時間があっという間に過ぎました。



最近話題のフィトケミカルとは？

Phytochemical
Phyto chemical
植物 化学物質

通常の身体の恒常性維持には必要とされないが健康に有益な影響を与える植物由来の化合物の総称

野菜、果物、豆類、芋類、海藻、お茶やハーブなど、植物性食品の色素や香り、アクリなどの成分から発見された化学物質

主要なファイトケミカルの分類

<p>含硫化合物</p> <p>アリジン スルフォラファン</p>	<p>テルペノイド</p> <p>リコピン ルテイン</p>	<p>ポリフェノール</p> <p>ケルセチン レスベラトロール アントシアニン プロシアニジン カテキン ウーロン茶ポリフェノール</p>	<p>イソフラボン エラジタンニン クロロゲン酸 赤ワインポリフェノール</p>
--	---------------------------------------	---	--

果物の機能性成分

<p>リンゴ</p> <p>プロシアニジン 抗肥満・抗酸化 動脈硬化抑制</p>	<p>ブドウ</p> <p>レスベラトロール 抗老化 動脈硬化抑制</p>	<p>ブルーベリー</p> <p>アントシアニン類 抗酸化 眼疾患予防</p>
<p>イチゴ</p> <p>エラグ酸 抗酸化・抗ガン</p>	<p>ミカン</p> <p>βクリプトキサンチン 抗酸化・抗ガン 抗肥満・抗炎症</p>	<p>グレープフルーツ</p> <p>ナリンゲニン 抗酸化 抗糖尿病</p>

