



井藤久雄

(18)

前々回で紹介したがん予防のための「フードピラミッド」は、3階層で食材の効果を分けています。各階層の効果はほぼ同等とされていますが、ニンニクは別格扱いで、がん予防のエースです。

○ ○ ○

なにしろ週1回、ニンニク料理を食べる人は食べない人に比較して直腸がんのリスクが34%も低い、と国立がん研究センターがフードピラミッド公表時に広報したのです。それ以降、米国ではニンニクの消費量は3倍に増加しました。

ニンニクはユリ科ネギ属の多年草で、球根を食用にします。香りが強く、古くから疲労回復・スタミナ增强作用が信じられてきました。古代エジプトではピラミッド建設に従事した労働者が食べていたとする証拠が残っています。古代ローマ軍では兵士の携行食品

ニンニク

効用多彩工ス食材



中国や日本では古くから「万病に効く」と重宝され、「源氏物語」にも登場します。時代や地域を超えたニンニクの効用に関する言葉は、科学的な調査・研究に勝るものも劣らない有益な情報です。

ニンニクには多くの薬理作用があり、効用は多彩です。薬効の中心的な役割を果たすのは、無味無臭のアリノ酸であるアリイン、アリインから生成され独特な

細胞を活性化します。
ラットによる大腸発がん実験では、ニンニク粉末が

でも過剰摂取は禁物です。「とり過ぎてもよい健

ちなみに、1人当たりのニンニク摂取量は韓国で年間約6kg、日本は約300gで約20倍の差があります。10万人当たりのがん死亡数は韓国で165・2人(16年)、日本176・6人(14年)です。韓国では10万人当たりの交通事故死者数が日本の3倍であり、実際のがん死亡率はほぼ同じで考えられます。

【公益財団法人広島がんセ

真いのもとになるアリシン、アリシンが分解してできるにんにく油の主成分であるジアリルトリスルフィドなどです。

さて活性酸素は本来、ウイルスや病原体を殺傷したり、老廃物を分解する有用なものです、過剰に発生すると細胞や遺伝子を傷つけます。ニンニクには過剰な活性酸素を消去する強力な「抗酸化作用」があります。加えて、がん細胞を攻撃するリンパ球であるNK

前がん病変の形成を抑制して、発がん性物質の無毒化反応を促進することが確認されています。ニンニクには昔から高いがん予防効果が期待されていますが、意外なことに人間食品は一つもない」。栄養学の鉄則です。ニンニクの過剰摂取は赤血球の膜が壊されて、貧血を起こします。胃の細胞に作用して必ず、胃炎や胃潰瘍の原因になります。強力な「抗菌作用」で、腸内細菌のバランスが崩れる可能性があります。ニンニクは1日4kg以上飲んで、腸内細菌のバランスが低下するとの報告があります。ニンニクは1日10kg以下、1かけら程度の少量を長期間、摂取することが効果的です。

2016年、わが国の二

【本日のメッセージ】
ニンニクは少量を継続的に摂取することが効果的です。ニンニクの効用に過剰な期待は禁物です。がんを予防し、健康寿命を延ばすには総合的な対策が必要です。

の一つでした。

中国や日本では古くから

そぞる香味野菜の代表であり、フランス料理、イタリア料理、中国料理などさまざまな料理に用いられています。日本では焼き肉のたれ、カツオのたたきの薑味、ギョーザやラーメンの具材、香辛料として必須。ガーリックライスにもそそられます。

ニンニク消費量は年間約4万トンでした。国内生産量は2万1千トンで、このうち青森県産が3分の2の1万4千トンを占めます。同県はりんごの収穫量、ゴボウの生産量も日本一です。12年のがん罹患率はほぼ全国平均ですが、せっかくの食材がいかされていないのか、がん死亡率は全国1位です。

ちなみに、1人当たりのニンニク摂取量は韓国で年間約6kg、日本は約300gで約20倍の差があります。10万人当たりのがん死亡数は韓国で165・2人(16年)、日本176・6人(14年)です。韓国では10万人当たりの交通事故死者数が日本の3倍であり、実際のがん死亡率はほぼ同じで考えられます。

【公益財団法人広島がんセ