免疫力アップの食習慣 Vol.3

食欲の秋は、カラダにいい食物もいっぱい

石原結實
イシハラクリニック院長

【いしはら ゆうみ】1948年、長崎市生まれ。長崎大学医学部卒業。同大学院博士課程で「白血球の働きと食物・運動の関係」を研究し、医学博士の学位を取得。スイスの自然療法病院、B・ベンナークリニックやモスクワの断食療法病院でガンをはじめとする種々の病気、自然療法を学ぶ。コーカサス地方の長寿村にも長寿食の研究に5回赴く。著書は『生姜力』『食べない健康法』『体を温めると病気は必ず治る』などをはじめ280冊以上にのぼる。

「食欲の秋」ですが、秋には食欲を満たし、しかも健康によい、免疫力をアップする食物が数多く収穫されます。

「1日1個のリンゴは医者を遠ざける」(英国の諺)といわれるリンゴは、我々の世代が幼少時の病気見舞いの時には卵と並んで重宝されていました。また、発熱しても下痢しても、母親がすりおろしリンゴを作って食べさせてくれたものです。

リンゴには、ビタミン類、ミネラル類が豊富に含まれている他、食物繊維のペクチンが免疫力アップに貢献します。人間の腸の中には、100種類、100兆個の細菌が棲みついており、ビタミンの合成、発ガン物質の除去、病原菌の排除…等々の種々の働きをしています。

食物繊維（ペクチン）は棲家（すみか）となり、餌となって、その善玉菌を育てる他、善玉菌は免疫機能であるリンパ球（70％が腸に存在）を刺激して、免疫活性をアップさせ、リンパ球を血液中に送り込む働きがあります。リンゴが便秘にも下痢にも奏効し「医者を遠ざける」理由がよくわかります。

キャベツと玉ネギも秋が旬の野菜です。キャベツはヨーロッパでは「貧乏人の医者」と言われていた由。医学が明らかにしているキャベツの薬効は、その含有成分の「ビタミンU」が潰瘍の予防、治療に役立つこと、また、イオウから成る「スルフォラファン」がガン細胞をやっつけることです。

玉ネギに含まれる「グルコキニン」は、糖尿病の予防、改善に役立つし、イオウ成分の「硫化アリル」は、血管を拡張し、血液凝固を防ぎ（血液をサラサラにし）、高血圧、心筋梗塞、脳梗塞の予防に効果を発揮します。

キャベツと玉ネギをせん切りにして、かつお節と醤油をかけて食べると、とても美味な上に、今述べた効能の恩恵に浴せるでしょう。

さて、そのかつお節は、天下のご意見番・大久保彦左衛門（1560～1639年：江戸時代としては超長寿）が常食していたことは有名。かつおも秋が旬の魚ですが、脂肪の含有量が少なく、タンパク質の含有量は獣肉以上で、しかも、中性脂肪やコレステロールを低下させるEPAや脳を活性化させるDHAが含まれています。かつおの「血合い」にはビタミンA、B_2、B_{12}、鉄が多く含まれ、粘膜の強化（免疫力アップ）に役立ち、滋養食としても最適です。

秋の魚といえば、秋刀魚。江戸時代から「サンマが出るとアンマが引っ込む」（サンマを食べると夏バテも吹っ飛び、肩や腰の痛みもとれる）といわれていましたが、サンマには血流をよくするEPA、造血ビタミンのB_{12}の他、優秀なタンパク質が豊富に含まれているからでしょう。