



免疫を高める野菜パワー
 ファイトケミカルの
特選素材



高橋 弘 (たかはし・ひろし)
 1977年東京慈恵会医科大学を卒業。ハーバード大学付属マサチューセッツ総合病院准教授、セレンクリニック診療部長などを歴任。2009年に麻布医院を開業

**真っ赤なトマトの抗がん作用
 注目されるリコピンの抗酸化力**

トマトはナス科の多年草で、南アメリカのペルーを中心としたアンデス高原が原産地です。欧州に持ち込まれた16世紀ごろはもっぱら観賞用で、一般の食卓に上るようになったのは18世紀になってからのこと。日本にも17世紀半ばに伝わっていましたが、やはり初めは観賞用植物として珍重され、食用になつたのは明治以降です。

欧州には「トマトが赤くなると医者が青くなる」という諺ことわざがあります。真っ赤なトマトには、がんがん(前立腺がん、肺がん、口腔がん、食道がん、胃がん、大腸がんなど)・動脈硬化・喘息ぜんそくや花粉症などのアレルギーの予防効果、免疫力を高める効果、そして、皮膚を紫外線から守る効果があります。

このように健康食品として評価の高いトマトは、色素成分であるカロテノイド(リコピン、β-カロテン、フィトエン、フィトフルエン)、ビタミンAやビタミンCを豊富に含んでいます。

とくに、今注目されている成分がリコピン。リコピンは、スイカ、ピンクグレープフルーツ、柿、アンズなどにも含まれるファイトケミカルで、脂溶性(油に溶ける性質)の赤色の色素です。リコピンは抗酸化力がカロテノイド



の中で最も強く、活性酸素の消去能力はβ-カロテンの2倍以上、ビタミンEの100倍以上です。活性酸素はアレルギー反応を促し、また、紫外線によって発生した活性酸素は、細胞や遺伝子を傷つけて皮膚の老化や光線過敏症を起こします。リコピンは活性酸素を中和して、これらの害を予防します。

リコピンは肺がんや前立腺がん、胃がん、大腸がんの発症リスクを低下させることが報告されています。また、リコピンが前立腺がん患者さんのがん増殖を抑制したという報告もあります。リコピンは血液中のLDL(悪玉コレステロール)の酸化を阻害するので、動脈硬化の進行の予防も期待できます。これらの効果を期待するにはリコピンを1日15mg以上摂取する必要があります。生のトマトなら大型(L型)2個、トマトジュースなら1缶弱、トマトケチャップなら大きじ4杯強でまかなえます。リコピンは熱に強く、脂溶性なので、トマトは生で食べるより、オリーブオイルなどと一緒に調理するほうが、効率よくリコピンを吸収できます。

トマトにはグルタミン酸やイノシン酸、アスパラギン酸などのうま味成分が豊富で、料理の味を引き立てる効果もあります。トマトの旬は夏。夏に栄養価がピークとなるトマトをしっかりと食べて、健康管理に役立てましょう。