

## 和食にたっぷり含まれる



目新しいものは、良さそうに見える。試してみたくなる。ま、気持ちには分かる。

53歳のTさん。ゴルフ仲間。大きいおなかをゆすらせながら、「料理は地中海料理だ。中でも赤ワインは最高」と、昼から赤い顔をしてワインのお代わりだ。

地中海料理は、魚もあり、肉は少なめ。野菜や果物、オリーブ油や赤ワインが心筋梗塞やがんの少ない理由とされる。Tさんは、ことに赤ワイン。その中に含まれる「ポリフェノール」がお気に入りだ。で、どこで知ったのか、「ポリフェノールは抗酸化物質の一種だ。動脈硬化だけではなく、認知

## ポリフェノール

症の予防にもなる」とやかましい。最近、カカオのポリフェノールにもハマっている。しょっちゅう、チョコをかじっている。

ところで、ポリフェノールは、赤ワインやカカオにだけ含まれているわけではない。もともとは、植物が光合成を行う際に生み出される物質である。ほとんどの野菜や果物に含まれている。色素の多い皮などに豊富で、苦みや渋みの成分だ。コーヒーや緑茶の苦み、野菜ジュースの独特のくさみもポリフェノールなのか。それらの飲み物が認知症の予防につながるという報告もある。

となれば日本人には、地中海料

## 玄米、豆腐、緑茶がお勧め

理なんか要らないのでは。肉も食べる贅沢な和食がある。塩分を控えるためにすれば、世界に誇れる。但し、主食は玄米がお勧め。認知機能を高めるフェルラ酸は、米ぬかに多いポリフェノールだからだ。さらに、豆腐や納豆のイソフラボンもポリフェノールだ。イソフラボンと魚の脂肪で、認知機能はさらに高まる。食後に緑茶の一杯もあれば、赤ワインも要らないはず。

Tさんも、目新しいポリフェノールより、肥満や運動不足の解消が先だ。せめて、ゴルフでは、カートに乗らないで歩けばし。

(石黒修三 いろいろクリニック)

・脳神経外科専門医、金沢市在住