

# げんき通信

## ポリフェノールのお話

ポリフェノールという言葉が有名になったのは、フランス人はチーズ・バターなどの脂肪分を多く摂っているにも関わらず、心臓病や脳梗塞などの死亡率が低いのは、赤ワインに多く含まれるポリフェノールの効果であるという発表がきっかけでした。

ポリフェノールとは、植物が光合成する時にできる物質(色素や苦味成分など)の総称で、植物の葉や花、樹皮などに含まれ、その数は数千種類もあると言われています。

植物が生きているために持っている物質ですが、人間の体内では酸化作用(活性酸素を除去)を示します。活性酸素は強い酸化力があり、体内で必要以上に大量に発生すると、細胞を傷つけ、老化やがん、生活習慣病などの原因となります。ビタミンCやEも酸化作用が強いのですが、Cは水溶性、Eは脂溶性なので、作用する細胞の部位が限られています。その点ポリフェノールは万能で、細胞膜も含め、どの領域でも効果を発揮するので、より強力な酸化力が注目されています。

ポリフェノールの中には酸化作用以外に別の性質を持ち合わせているものもあり



【カテキン】 緑茶に多く含まれ、がん抑制(特に胃がん)、殺菌・虫歯・口臭予防、コレステロール低下、血圧上昇抑制などの作用があります。

【アントシアニン】 ブルーベリー、ぶどう、なす、黒豆などに含まれる赤紫色の色素で、視力や肝機能の改善に効果的です。

【イソフラボン】 大豆などのマメ科の植物に含まれ、女性ホルモンに似た構造を持つことから、更年期障害の症状緩和、骨粗鬆症予防、がん抑制(特に乳がんや前立腺がん)に対する予防効果などの作用があります。

【クルクミン】 カレー粉の主要成分で

ポリフェノールは毎回の食事でバランスよく摂るのが理想です。



<中町店:薬剤師/おかざき>

### C O L U M N

#### げんきコラム

#### くすりは暑さが苦手です



今年も暑い日が続いていますが、薬の温度管理は大丈夫ですか? 薬(特に水薬や坐薬)は高温になると変質の恐れがあります。この時期は夏休みのお出かけなど、外で過ごす時間が増えるので注意が必要です。車の中には絶対に放置しないでください。バッグに入れる際、外側のポケットは直射日光が当たるので、奥の方が安心です。帰省や旅行の際にはおくすりノートも忘れずに携帯してください。

処方せんはぜんぶ「くほ薬局」におまかせください



すべての病院・医院の処方せんを受けつけ責任を持って調剤いたします。

あるターメリック(ウコン)に含まれる黄色の色素で、胆汁分泌促進・解毒作用による肝機能強化、がん予防効果(特に大腸がん)が確認されています。

【ウーロン茶重合ポリフェノール】 茶葉の半発酵過程でカテキンが多数結合したものです。リパーゼ(脂肪分解酵素)の働きを阻害するので、脂肪が吸収されにくくなります。ポリフェノールが通常の2~3倍入った濃いウーロン茶も販売されています。

ポリフェノールは熱に強く壊れにくいので、調理法は気にしなくてよいのですが、表皮や種に多く含まれるので、皮ごと食べるのと効率よく摂れます。ごぼうやなすなどのあく抜きの際に出る色もポリフェノールなので、あまり長時間水にさらさない方がよいでしょう。またポリフェノールは体内に蓄積されず、持続時間は3~4時間と言われています。毎回の食事でバランスよく摂っていくのが理想ですが、気になる症状がある場合は、それに合わせたサプリメントで補充するのもいい方法です。

ご家族みなさんのかかりつけ薬局としてご利用ください

あなたのまちのくすり箱

# くほ薬局

- 県庁通り店 ☎23-4550
- 中町店 ☎26-2817
- 木原店 ☎24-2233
- 中の小路店 ☎24-2882
- 西与賀店 ☎22-2311
- 医大通り店 ☎32-1133
- 北茂安店 ☎0942-89-1777