



# 院長の独り言

## ～ 野菜を食べるメリットと植物の防御策 ～



私の息子は野菜嫌いで、いつも両親から「野菜をもっと食べなければ身体に悪いよ!」とされています。でも、何のために野菜を食べなければならないのでしょうか。これに関して日経メディカルに興味ある記事が載っていました。一般には、野菜を食べるメリットは、消化器系を活発にする食物繊維がとれるからであり、各種のビタミンや鉄分などの栄養素が摂取できるからであり、また、活性酸素（フリーラジカル）を弱める



抗酸化作用がある各種成分が含まれているからだと言われています。でも、これらだけであれば、極端なことを言えば、全てサプリメントで代用できます。実は、野菜を食べなければならない最も重要なポイントは、植物に含まれている微量の毒素を取ることによって、人間の身体に大いにプラスになるのだということです。

これは、植物が害虫から身を守るために何百万年もかけて進化させた防御策に深く関係しています。植物が作り出す苦味のある化合物は天然の殺虫剤で、私たちが野菜を食べると、微量の毒素と一緒に食べることになり、それが細胞に運動や断食と同じような軽いストレスをかけます。身体が弱いストレスに対抗することで、より強いストレスに耐える能力がむしろ強化されるのです。少量だと細胞の回復力が高まり、多量だと毒になるという現象は「ホルミシス」と呼ばれ、最近の多くの研究は果物や野菜の摂取が体によいのもホルミシスのためであることを示しています。

漢方薬の成分も植物の中のちょっと毒気のあるものからできています。身体に害が及ばないくらいの弱い毒で身体を刺激することで、身体が病気を自分で治そうとする反応が引き出されます。毒がなくて薬にはならない無用のものを昔の人は「毒にも薬にもならない」と表現しています。しかし、最近の果物や野菜は苦味がなくなって食べやすくなっています。例え



ば苦くない春菊のように。これでは野菜を取る最も重要な要素がなくなってしまいます。野菜の苦味にはこんな驚くべき効用があったのです。こんなことを意識して野菜の苦味を味わってみてください。

