



丹羽真清のベジ・トーク

トマトはトマト。でも、チカラが違う。

トマトがたくさん出回っています。
リコピン、β-カロテンなど、
トマトには体にいい成分が多く含まれていることをご存じでしょう。
でも、トマトならどれも同じかというところではありません。
食材は、品種、産地、時期、栽培方法などによって
違いがあることを、ぜひわかっていただきたい
と、デザイナーフーズ(株)丹羽真清社長は話します。



このときエサに加えた高品質トマトの抗酸化力は、一般トマトのおよそ4倍。同じトマトでも、抗酸化力の高いトマトはおいしく、体に及ぼす影響は同じではありません。

マスコミが体によいと報じた食品は、その日からスーパーマーケットの棚が空っぽになる、などとよくいわれますが、どれも同じなのか、どこかよかったのか、なぜよいのか、ということに注目していただきたいと思います。

トマトとメタボ

野菜のチカラを明らかにしようとする私たちの取り組みのひとつに、トマト摂取とメタボリックシンドローム発症の関係性をテーマにした研究があります。

ゼブラフィッシュという疫学研究に適した小さな魚を使い、与えるエサに抗酸化力の違う2種類のトマト、高品質トマトと一般トマトを加えて、その影響をみました。4週間後、はっきりと現れたのは遺伝子への影響です。血中コレステロール代謝に関与する遺伝子、脂質代謝・脂肪組織の増殖に関与する遺伝子とも、肥満用配合に高品質トマトを加えたエサが一般トマトを加えたエサよりも多く遺伝子発現しました。つまり、高品質トマトは一般トマトよりも、コレステロール代謝と脂質代謝を活発にするといつていいでしょう。

野菜のチカラのデータベース

トマトだけではなく、ホウレン草、タマネギ、ニンジン…あらゆる野菜について、同じ畑で育ってもみな同じチカラがあるとはいえません。しかし、このことがなかなか理解されていないと感じます。

私は、野菜が体にとってどういいかという視点で、データベースをつくる必要がある、と考えています。たとえば、ホウレン草を食べたときにどうなるかということを経験的に明らかにするには、どのホウレン草を食べたかが重要です。

そこで、ホウレン草をはじめとする主要な野菜について、品種、産地、栽培、抗酸化力など、まずベースとなる必要情報が網羅されたデータベースを構築し、これを利用して得られた臨床データを加えていく。さらに、流通や外食など関連する異分野もこれを活用し、食ビジネスのデータベースとして育てていくことによって、野菜摂取を健康増進へつなげる確かな助けになると思います。

(取材:野菜生活研究所 クサマヒサコ)

