

# 野菜のチカラを 徹底研究

## 免疫力④ 花粉症と脂肪酸



花粉症の季節が近づいてきました。花粉症とは、植物の花粉が引き起こすアレルギー症状のことで、「免疫の暴走」などといわれますね。免疫力をつけて、季節や環境の変化に適応できる体にするには、花粉症の予防にもなります。そのために考えたいことのひとつが、食べものです。特に、免疫力と関係のある脂肪酸についてお話ししましょう。

脂肪を摂ると体内で脂肪酸に分解されます。脂肪酸は、分子構造によって、飽和脂肪酸と、n-3系・n-6系・n-9系の不飽和脂肪酸に分類され、その種類によってエネルギーや細胞膜の原料になるなど働きが異なります。

最近、免疫との関連で注目されているのが、n-3系とn-6系のバランスです。どちらも体内で合成することができず、食べ物で摂る必要がある必須脂肪酸です。健康な人のばあい、n-6系:n-3系の摂取バランスの目安は、4:1となっています。

n-6系のオイルはよく料理に使われるサラダオイルやコーン油・白絞めなどですから、ふつうに食事していれば十分に摂ることができます。



一方、n-3系は主に魚肉、しそ、えごまなど、n-6系に比べて限られた食品にしか含まれません。これまで日本人は魚を食べ、EPA、DHAというかたちで摂ってきました。しかし、現在、60歳以下の人たちは、年齢が下がるほど魚料理を食べる機会が少なくなる傾向があり、n-3系とn-6系脂肪酸の血中バランスが崩れてきています。n-3系の脂肪酸は、免疫細胞の増殖を促し、免疫能を上げてくれます。一日に一度は魚料理がテーブルにのる食生活を、ぜひ心がけてください。

また、n-3系脂肪酸のオイルとしてベジマルシェが注目しているのが、亜麻という植物の種から取ったアマニ油です。私たちの体の中でEPAに変わりますが、加熱には向かない油ですので、火を通さない状態で摂ってください。ドレッシングにしてサラダにかけたり、ヨーグルトや味噌汁の中にひとさじ入れてもいいでしょう。

# ベジマルシェ Vege Marchéは いま

### Healthy-Aging in Town

街で始まったヘルシーエイジング

デニース新メニュー  
「野菜のチカラ」シリーズ



この冬、ファミリーレストラン「デニース」に登場した「野菜のチカラ」シリーズ。開発は、ベジマルシェを運営するデザイナーフーズ(株)がサポートし、抗酸

化力を測定しながら行われました。食材の組み合わせ、野菜の種類、調理方法、ドレッシングなど、どのレシピも、より抗酸化力がアップし、体の酸化を防ぐように工夫されており、ヘルシーエイジングを意識しているお客さまに好評です。「野菜のパワーでエイジングケア」と書かれたお店のメニューには、デザイナーフーズ(株)が分析した、さまざまな野菜の抗酸化力を示すグラフも紹介されています。

### 講演&シンポジウム

2012年2月2日 14時~17時

北海道・抗酸化食品  
マーケティング・シンポジウム

【主催】北海道経済産業局、ノーステック財団(公益財団法人北海道科学技術総合振興センター)

【日時】2012年2月2日 14:00~17:00  
懇親会 17:00~18:30

【会場】札幌アートホテルズ

このシンポジウムは、抗酸化食品に関するこれまでの北海道の取り組みについて報告、総括するとともに、抗酸化値を活用した道産品の高付加価値化、農水産事業者、流通、外食事業者を巻き込んだ新たな実行計画およびそのための課題について議論するものです。

デザイナーフーズ(株)の丹羽真清社長は、第1部で、「科学者の目をもった八百屋の取り組み~野菜を“抗酸化力”“免疫力”“解毒力”で販売する~」と題した講演を行うほか、第2部パネルディスカッションでもパネリストとして登壇します。

### セミナー情報

2012年1月

野菜のチカラ Lesson 15  
「代謝力」

体内に入った栄養素を体の成分として使ったり、エネルギーにしたりするプロセスが代謝。代謝力とは、食べたものを体のなかでちゃんと利用する力のことです。この力をアップするにはどうしたらいいか。最新の研究成果に基づいてお話しします。



- A 1月12日 (木) 18:30~20:00
- B 1月18日 (水) 14:00~15:30
- C 1月19日 (木) 18:30~20:00
- D 1月20日 (金) 14:00~15:30
- E 1月26日 (木) 14:00~15:30
- F 1月27日 (金) 14:00~15:30

※AからFは、すべて同じ内容です。  
※毎回、7~8品の旬の野菜を試食していただきます。

※参加費:3,000円