



LINE のともだち登録で  
まつくり情報をGET!

# まつくり院長通信

No.305

2019. 9. 19 発行

nagomi 会は最先端の医療をはじめました。

**再生医療 という新しい選択肢**



今週の **花言葉**

つるうめもどき

真実

りんどう

正義

石化柳

たくましき

## 松田院長からあなたへ 耳より情報

### ■MGC 神野大地選手 応援報告

去る9月15日に東京オリンピック出場選考会であるMGC(マラソングランドチャンピオンシップ)が開催されました。当院主催の第1回健康スポーツ研究会で講演していただいたセルソース(株)所属のプロランナー神野大地選手の応援にスタッフと参加してきました。

### ■結果は17位

MGC参加資格者のうち30名がレースに参加。神野選手は17位でした。途中第2集団のトップを走るなど見せ場も作りましたが、最終的には17位となりオリンピック出場の夢はかないませんでした(まだチャンスはあります)。 \*写真はレース後の慰労会

### ★院長よりメッセージ

当日はスタッフと神保町で待ち合わせ。大地選手にウェアやシューズを提供しているニューバランスの会社でパブリックビューイングをしながら、選手たちが沿道を走る時間に応援をしました。道路からのはね返り熱で、選手達の体感の外気温以上の相当の暑さだったと思います。本当にお疲れ様でした!

緊張して興奮して感動した1日でした。全身全霊をかけて本気の勝負に挑んだ神野大地選手をはじめ出場した選手の皆さん、本当に素晴らしかった!鳥肌が立った!ありがとう~~!!



# フィトケミカルってご存知ですか？

フィトケミカルとは野菜や果物、豆類などの植物に含まれる化学成分で、第7の栄養素ともいわれ注目を浴びています。フィトまたはファイト（phyto）とはギリシャ語で植物、ケミカル（chemical）とは化学物質を示します。**抗酸化作用**をはじめとする様々な機能が期待されており、その大半が水溶性成分で、種類は1万以上あるともいわれています。

植物が光合成を行ううえで、避けて通ることができない紫外線の害から身を守るためにつくられたものが**フィトケミカル**だと考えられています。

## 主なフィトケミカル ポリフェノール

ポリフェノール分子内に複数（ポリ）のフェノール性ヒドロキシ基をもつ植物成分の総称です。水溶性のものが多く存在し、共通して強力な**抗酸化作用**があることで知られています。

**アントシアニン** ブドウの果皮、さつまいもの皮などに含まれる紫色の水溶性色素で視神経の働きを支える色素である**\*ロドプシンの再合成**を促す働きがあります。

\*ロドプシン... 脊椎動物の網膜にある視物質

**クルクミン** ターメリック（ウコン）に含まれる黄色色素。**胆汁分泌促進、肝機能強化**などの作用があげられています。

**カテキン** 緑茶に含まれる苦味・渋味成分。**抗菌作用や血圧上昇抑制作用、血中コレステロール調整作用**などがあります。

**クロロゲン酸** コーヒーに含まれる苦味成分で**抗酸化作用**があります。

**ショウガオール** 生姜の香りと辛味の成分であり、**抗菌作用**があります。

**イソフラボン** 大豆に含まれており、化学構造により**エストロゲンに似た働き**をします。（更年期症状の緩和、骨粗鬆症予防など）

**セサミン** ゴマに含まれるゴマリグナンの一つで**コレステロール低下作用**が期待されています。

**ヘスペリジン** 温州みかんやはっさくなどの果皮に含まれています。ビタミンPの一種で**高血圧予防、ビタミンCの吸収を助ける**などの効果が期待されています。

