



Tomato+Health®

TOMATO+HEALTH ニュースワイヤー  
レポート 1 - 2007年10月15日号

## 健康管理

全年代対象 抵抗力をつける栄養素

トマトジュースやトマトのスープ、ソースが長生きの秘訣である  
謎を解明する参考書新発売

Tomato+Healthニュースワイヤー Tamsin Rockwell、Venket Rao博士にインタビュー  
[Tamsin@tomatoandhealth.com](mailto:Tamsin@tomatoandhealth.com)

トマト加工食品の健康的エピソードを集約したこの画期的な本は、意外なほど幅広い読者層の間に支持者を獲得しつつあります。当書は、当テーマを初めて取り上げ、科学者らが独自の編著で発行した独立版です。世界を代表する栄養学の専門家たち24人ほどが一堂に会し、13に及ぶ研究分野での最新の調査結果を一冊にまとめました。ダイエットの新しいスーパースター、トマトの内部構造の事実がさまざまな面から解き明かされていきます。

ビタミンC、葉酸、繊維、リコピンが豊富に含まれたトマトとトマト加工食品は、地中海ダイエットに欠かせないものです。ヴァージン・オリーブ・オイル（抗酸化性のポリフェノールが豊富で、調理したトマトの栄養分を体内へ運ぶのを手助けする働きがあります）と並んで、トマトジュース、トマトソース、スープなど、抗酸化剤のたっぷり含まれた赤いトマトからできた食品は、心臓病やその他数多くの慢性疾患を予防する、心臓の健康に良いスーパー食品として熱烈な支持を受けています。

リコピンはトマトを赤くする鮮やかな赤いカロテノイドで、早く熟れさせてしまう太陽の酸化作用からトマトの実を保護する働きがあります。リコピンは実際、私たちの身体にも同様の作用を及ぼします。「*Tomatoes, Lycopene & Human Health, preventing chronic diseases* (トマト、リコピン&人間の健康、慢性疾患予防)」の編者であり、トロント大学医学部名誉教授のA. Venket Rao博士にインタビューしてお話を伺いました。

**T+H:** Rao博士、好奇心をそそられるこの新書と、トマト加工食品の今後の評価と展望に当書が及ぼすであろう影響に関してお話を聞かせてください。

**Venket Rao博士:** 過去10年間に渡り、リコピンは慢性疾患予防における潜在的働きを理由として、一際注目を集めてきました。当書はその関心の直接の産物といえます。「*Tomatoes, Lycopene &*

Human Health (トマト、リコピン&人間の健康、慢性疾患予防)」は、食事に注意するだけでいかに健康を保てるかということを変えながら、トマトに含まれるリコピンの重要な特徴の最新情報に、史上初めて包括的なスポットを当てたものです。

PAGE 2. TOMATO+HEALTH ニュースワイヤー・レポート 2007年10月15日号

**T+H:** つまり、トマトソースやスープなどのトマト加工食品をもっと多く食べるだけで、健康を保てるということでしょうか？

**Venket Rao博士:** リコピンは今日「化学的予防薬」と呼ばれることもあるくらいです。カロテノイドを豊富に含んだダイエットで心臓疾患を予防できることが明らかになってきています。人口調査の検証にも、リコピンの保護機能を支持する、説得力のある実証結果が示されています。

**T+H:** 私たちの健康保護に実際に影響を及ぼすには、いったいどのくらいの量を摂取しなければならないのでしょうか？

**Venket Rao博士:** リコピンは体内で合成できないため、食事から摂取されなければなりません。調査によると、酸化ストレスと戦い、慢性疾患を予防するのに十分な一日の摂取量は、7～8 mg とのことです。これはトマトジュース中コップ1杯か、良質のトマトのパスタソースたっぷり1杯に値します。

**T+H:** Rao博士、これらすべての事実上の意味を非科学的な言葉でどう表現されますか？

**Venket Rao博士:** 科学を簡単な言葉で説明するのに最適なメタファーとして、人間の身体を車に例えることができます。車には、モデルが何であれ、同一の物理的ルールが適用されます。時間の経過とともに車は老朽化していきますが、その間、さまざまな環境の下に置かれています。

**酸化ストレス:** これは、車が錆びつくことに当たります。金属が酸素に反応して発生する茶色の酸化物は、塗装を台無しにしてしまいます。そのまま放置し続けていると、酸化作用が進んで車体に穴が開きますので、ドアパネルを新調し再塗装しなければなりません。しかしながら、人間に関しては、身体の修理屋に行くだけというわけにはいきませんから、酸化作用をコントロールする別の対策を考えなければなりません。

**抗酸化剤:** これは人間の身体に対する錆止め処置に当たります。リコピンは最も優れた抗酸化剤の1つです。トマトや、特にトマト加工食品には、錆防止効果を上げる作用のあるその他の栄養素も含まれています。

**植物化合物:** 日光に対する植物固有の自己防衛システムのことです。極めて強力な優れた効力を持ち、人間の身体にも同様に作用します。

**カロテノイド:** 大自然の恵みの野菜や果物に含まれる色素です。リコピンはこの系統の一種です。β-カロテンはニンジンをおранже色に、リコピンはトマトを赤くします。カロテノイドは効果的なフリーラジカル捕捉剤で、植物や人間の身体にも良いものです。

**フリーラジカル：**酸化作用の原因となる反応性分子のことです。フリーラジカルは、反応するものを求めて推移を続けます。慢性疾患が誘発されると厄介なことになります。食事で摂取された抗酸化剤は、これらのダメージを与える分子を探し出して中和させ、悪化を防止する働きがあります。

**バイオアベイラビリティ：**トマトの場合、加工や調理により有効な栄養素のほとんどが開放されます。つまり、本来の栄養素よりも多く吸収できるということです。これがバイオアベイラビリティと呼ばれているものです。生のトマトで検出される同じ必須栄養素が、加工食品になると活用可能な量が多くなるという点にご注目ください。したがって、これらの栄養素を効率よく吸収するためには、トマトジュースやこっそりしたトマトのパスタソースが最善の手段というわけです。

**T+H：**より良い健康のためには、トマトジュースをおかわりせよというわけですね。Rao博士、この複雑かつシンプルなテーマのご説明に時間を割いていただきましてどうもありがとうございました。

当書は Caledonian社で入手可能です。 [www.caledoniansciencepress.com](http://www.caledoniansciencepress.com)