

果物のポリフェノールで健康に

大阪府茨木市立安威小学校

六年 井上帆

今の日本は、生活様式が変化し、食生活が乱れてきている。様々な生活習慣病も食生活の乱れが大きな原因だ。また、日本のような高齢化社会では、健康で長生きすることがとても大切だ。そこで活躍するのが果物だ。果物にはポリフェノールという成分が含まれていて、コレステロールを低下させる効果や、抗酸化作用を発揮してくれる。果物を食べると、肥満を防止したり、老化の原因となる活性酸素の働きを止めることができるのだ。リンゴに含まれるリンゴポリフェノールには、強い抗酸化作用がある。実だけでなく、皮にも多く含まれているので、リンゴは皮ごと食べる方が良い。リンゴは、熟した実より、若い実にはポリフェノールが多い。これは、もし熟す前に鳥などの外敵に実を傷つけられても、その傷口から実が腐るのを防いで、種子が成長し続けられるようにするためだ。ぶどうや梨も、皮にポリフェノールが多い。

ポリフェノールは果物自身の細胞が傷むのを止めるためのものだ。これを人間が食べると、今度は人間の体の細胞が傷むのを防いでくれる。キウイの種子や皮のポリフェノール、クエルシトリンには、抗炎症作用やニキビ予防の効果がある。桃の実も多くのポリフェノールを含む。ミカンは、皮や白いすじ、実の袋にビタミンPというポリフェノールがあり、血流改善や毛細血管の強化が期待できる。柿の渋味成分のタンニンもポリフェノールだ。ポリフェノールは、若い実や皮など、人が食べない部分に多い。上手にとるには、食べ方に工夫が必要だ。若いリンゴは、甘く煮たり、煮込み料理の野菜として食べることができそう。キウイも、洗ってうぶ毛を取れば、皮ごとおいしく食べられる。

果物の力で、子どもからお年寄りまで、すべての人が健康で生き生きと人生を楽しめる世の中になったら素晴らしいと思う。