

# ファイトケミカル\* (PC)は体に**厳しい**からこそ健康に良い？

## ゼルンボン

ハナショウガ#のPC  
(#東南アジアに自生)

\*Phytochemical (phyto=植物)  
ポリフェノールなど、様々な健康効果を示すことが注目されている植物成分

酸化ストレス

生体タンパク質変性



防御機構  
の活性化



防御能  
の増強



健康  
長寿？

### ✓ PCが体に厳しいと考える根拠

- ・ほとんど体内に吸収されない(無用の物質であり、栄養素よりも異物に近い)。
- ・ごく一部が吸収されても速やかに解毒・排泄される(体は「招かれざる客」と認識)。
- ・植物が環境適応のために合成しており、動物に機能性を示す必然性はない。

### ✓ 本研究が発見したこと

- ・ゼルンボンは生体タンパク質を変性させるが、それが引き金となって、かえって生体防御能が高まる現象を見出した。他のPCにも同様な効果が認められたが、興味深いことに、ほとんどの栄養素やビタミン類には認められない機能であった。

### ✓ 考察

- ・PCが機能性を示す根本的な原因は、それらをストレスサーと認識することで生体防御活性が強化されるメカニズムに関連している。投与量が多すぎると弊害が生じるが、サプリメントの過剰摂取による害作用はこの原則に関連していると考えられる。



✓ 日頃から軽い毒(=ファイトケミカル)を摂取し、それに対する適応応答能力を高めておけば真の毒性物質に晒されても防御できる可能性が高まると考えられる。