

# ふれあい

発行人  
 医療法人 メディケア宇都宮  
 倉井清彦内科医院  
 ふれあい編集部  
 〒321-0932  
 宇都宮市平松本町326-4  
 TEL.028-636-1511



今や、どの家庭の食卓にも上がるようになったブロッコリー。実はガンや老化を防ぐ働きがあることがわかり、現在、世界的に大きな注目を集めています。ブロッコリーのすごさは食感の良さに加えて、抜群に栄養バランスが良いことです。

## ▼「スルフォラファン」って何？

アブラナ科の野菜だけに含まれているイオウ化合物の一種で、辛みや特有のにおいの元になる成分です。スルフォラファンはブロッコリーに豊富に含まれており、切ったり、すりつぶした時に発生して力を発揮します。イオウ化合物の中でスルフォラファンは最も強いがん予防効果をもつことが明らかになりました。その仕組みは、私たちの体内に取り込まれた発ガン物質は肝臓を通ることで活性化され、遺伝子を傷つけてガンの原因を作ります。それに対して人間の体には発ガン物質を無毒化して体の外に出す解毒酵素があります。スルフォラファンはこの酵素の働きを活発にして、ガンができるのを防ぎます。また、胃がんや胃潰瘍を引き起すピロリ菌を殺す作用もあるといわれています。

## ▼その他の健康に役立つ成分

- \* 動脈硬化を防ぐケルセチン
- \* 抗酸化・免疫強化するビタミンA・C・E
- \* 活性酸素の働きを抑えるβカロチン
- \* 目の網膜を守り大腸がんを予防するルテイン
- \* 血圧を正常にするカリウム

## ▼イキのいいブロッコリーの選び方・使い方

### ①選び方

つぼみが固く締まり、こんもりと盛り上がっていて、できるだけ緑の濃いもの。紫色でも大丈夫です。また、輸入より国産、冷凍より新鮮なものを選びましょう。

### ②調理法

あえて下ゆでしないで、電子レンジで加熱するか、そのまま強火で炒めるのがコツ。新鮮なものを購入してその日のうちに食卓へ。味に癖がないのでサラダやシチュー、炒め物などどんな料理にも合います。

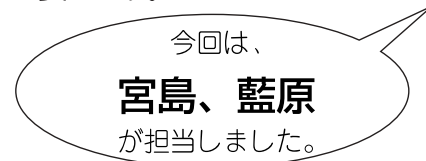
### ③保存法

ブロッコリーは立って育つ野菜なので、寝かせると余分なエネルギーを消費して鮮度が落ちやすいため、しっかり立ててラップに包んで冷蔵庫の野菜ボックスに保存する。



## ▼注目！「ブロッコリースプラウト」

ブロッコリーの芽で、見かけは貝割れ大根に似ていますが、それよりやや細く食べるとピリッと辛みがあります。スルフォラファンによる解毒酵素活性能力は発芽して3日目で最も強く、熟成したブロッコリーの20~50倍あります。とくに膀胱癌進行の予防と遅延に効果があると言われていています。しかも1パック100円ほどと超お買い得！。シャキシャキ感を生かして、サラダや刺身のつま、冷奴の薬味にして食べるとうまいです。



引用文献：1. 日経ヘルス2001(4)、(9)  
 2. 台所にあるガンを防ぐ食品 大澤俊彦監修

# 老化

③5

高齢者はすでに貧血準備状態にあるため、ちょっとした病気でもすぐに貧血に陥りやすい。一方、血液中のアルブミン濃度の低下により、むくみやすくなったり、薬の効果が変化し副作用が生じやすくなる。

今、世界中を不安に陥れている「鳥インフルエンザ」。ひとたび世界中で流行する「パンデミック＝感染爆発」に至れば、死亡者は全世界で700万人にも達すると予想されている。つい先日、中国で人から人への感染が疑われる例が報じられ、にわかにはその脅威が増大してきた。そうした新種の病原体の感染爆発を食い止めるべく、最前線で活動しているWHOの医務官、進藤奈邦子医師のことが、一年ほど前NHKの番組「プロフェッショナル：仕事の流儀」で取り上げられていた。多くの人命を預かり、感染すれば自らも死に至る。そのような重要かつ危険な現場で働く彼女にとっての“プロフェッショナル”とは、「技と情熱」であるという。託された任務をきっちり遂行するために求められるのは、卓越した技ももちろんだが、ただ漠然と仕事をこなすのではなく、直面した問題に常に情熱をもって取り組む姿勢にあるのだという。当院は、そこまでスリリングな現場ではないが、常に緊張感をもって事に当たらなければならないのは当然であり、我々も進藤医師に習い、これからも技を研ぎ、仕事に情熱をもち、来院される皆さんに誠意をもって対処する姿勢を示していきたいと思う。ちょうどその番組が放映された頃、当院でも「プロフェッショナルとは？」というテーマでミーティングを開き、個人の能力や技量に勝るチーム医療の重要性を話し合った。頭をフル回転させ、からだの全神経を集中させるのだが、その緊張状態を長時間にわたり維持することは大変なことである。時として冷静な判断を欠く可能性もある。そのような時、それを補うことができるのがチームとしての結束力である。…ということで、当院における“プロフェッショナル”とは、「技と情熱」に一つおまけして、「結束」であるといえよう。

今回は、血液の中に含まれる赤血球とアルブミンというタンパク質を取り上げてみよう。

赤血球の中にはヘモグロビンという酸素を運搬するタンパク質が含まれており、ヘモグロビンが赤い色をしていることから、それを含む血球を赤血球と呼ぶ。赤血球は、骨髄で赤血球系幹細胞からつくられるが、骨髄の赤血球をつくる機能は加齢とともに低下する。赤血球が一定程度以下まで少なくなった状態が「貧血」だが、高齢者では、このような加齢的变化によってすでに貧血準備状態にあるため、ちょっとした病気でもすぐに貧血に陥りやすい。一方、アルブミンは組織から水分を移動させる役割を担っているが、やはり加齢とともに血液中の濃度が低下する。そのため、高齢者では組織の水分が血液中に移動しにくくなり、むくみやすくなる。血液中のアルブミンが低下する原因は、栄養不足や肝臓でのアルブミンの合成が低下するためと考えられており、タンパク質をあまり摂らない方や肝障害がある方などは要注意である。また、アルブミンは血液中で薬と結合し、薬の作用を緩やかにしたり、長く持続させるといった役割も果たしている。よって、加齢とともにアルブミンの濃度が低下すると、薬の効き方が変わってしまい、高齢者において薬の副作用が出やすくなる一つの要因にもなっている。

