



フルーツショップ青木
よもやま通信
Vol.6

フルーツパワーの時代②

フルーツパワー時代到来の鍵を握るのは生命を支える栄養素であり、体内では生成できない「ビタミン」。人間の健康を大きく左右する必要不可欠な栄養素でありながら非常に繊細で壊れやすいビタミンを効率的に摂取できるのはやはりフルーツだったのです。

なぜフルーツを食べることが生活習慣病などの疾病予防策として、またダイエットや精神安定効果をもたらすのかを掘り下げていきます。

これらの様々な効果にはフルーツが各種の機能性成分を豊富に含んでいることが関係しています。その代表的な成分の一つが「**ビタミン**」です。ビタミンは糖質、脂肪、タンパク質、ミネラルなどと並ぶ大切な成分であり、**体の発育と栄養維持のために不可欠な微量成分**なのです。

また、ビタミンはカロリーを含んでいません。そのためそれ自体はエネルギー源にはならないものの、エネルギー放出のための触媒として活躍する酵素の一つである「補酵素」を構成する成分として、必要不可欠な存在です。そして**生命を支える栄養素**であり人体の**正常な代謝を促す**役目を果たしています。さらに体の成長や活動機能・免疫機能・生殖機能などにとってもなくてはならない存在であり、ビタミンの摂取不足が続くと「ビタミン欠乏症」と呼ばれる症状に悩まされることにもなります。

このように重要な栄養素であるにもかかわらず、私たちは自らの体内においてビタミンを生成する機能を持ち合わせていないため、食物から摂取するしかありません。したがって、さまざまな**ビタミンをバランスよく摂取することが人間の健康を大きく左右**することになります。

その上、ビタミンは繊細な栄養素であるため酸素や熱、光、薬品などの影響を受けやすく、簡単に破壊されてしまいます。加齢ですらビタミンを破壊する要因に。喫煙・飲酒・薬の服用によってもビタミンは激しく消耗します。また精神的ストレスを受けている状態においても同様で、現代人が特に消耗している栄養素だと言えます。さらに、もともとビタミンを豊富に含んだ食材であっても熱を加えたり、精製される工程で大部分が失われてしまいます。

これらのことから**ビタミンを効率良く補給できる食物**として、加熱せずに美味しく食べることができる「フルーツ」に注目が集まっているのです。

これからはフルーツを食生活に上手に取り入れて、その力を活用し健康を維持する「**フルーツパワーの時代**」です。

恭子

