

再び各地で新型コロナの感染者が増えてきました。県をまたいでの移動も可能となり、「GoTo キャンペーン」などというもので始まり、今後さらに全国で感染者が急増していくのではと心配しています。アクセルとブレーキを一緒に踏むような国の政策には不信感を覚えます。

さて、ワクチンや特効薬の開発を待ちわびていますが、変異を繰り返す新型コロナウイルスでは、ワクチンが出来たとしても、ワクチンを接種することで却って重症化を招くこともあるという説もあります。

そのようななか、なにか「今すぐできる予防策」を考えたときに、「これはぜひ子どもたちにもおうちの方々にも実践していただきたい！」と思うことがありましたのでご紹介します。

副作用のない抗がん剤の研究でノーベル化学賞候補となられた熊本大学名誉教授の前田 浩先生が勧めておられる「最強の野菜スープ」についてです。

(簡単に語句説明)

● **活性酸素** 化学反応性の強い酸素分子であり、多くの物質と容易に反応・結合して相手の分子を酸化したり、分解したりして変えてしまう。人体の細胞を傷つけ、細胞死さえもたらす。(人の身体を錆びつかせる)

※ ウイルスによる肺炎も、ガンも、さらには、老化、動脈硬化、潰瘍、リュウマチ、アルツハイマー病の発症にいたるまで、活性酸素が大きく影響している

● **ファイトケミカル** 植物は強い紫外線にさらされ、カビや病原菌や害虫の攻撃を受けるが、自ら動いて逃げたり防衛したりできないので自分で自分の身を守るしくみを整えた。直訳すると「植物性化学物質」。トマトのリコペン、ホウレンソウ・小松菜のルテイン、玉ねぎのケルセチン、お茶のカテキン、ニンジン・かぼちゃのベータカロテンなど、私たちがよく食べる野菜に多く含まれている。ファイトケミカルは、強い抗酸化力を持ち、ウイルスの侵入などで発生した活性酸素を中和・除去してくれる。血の巡りを良くしてくれるので循環器系の不調にも有効

- ① 私たちの身体を作りエネルギーのもととなるタンパク質・脂質・炭水化物の三大栄養素
- ② 体調を良くしバランスを保つビタミン・ミネラル群
- ③ 腸内環境を整える食物繊維

+

ファイトケミカル

◆ ウイルスはきっかけに過ぎない

新型コロナやインフルエンザにかかって亡くなったと聞くと、ウイルスが人を攻撃して死に至らしめたと思いがちですが、実はウイルスはきっかけに過ぎないのだそうです。マウス実験でも、インフルエンザウイルスを感染させたマウスは死にますが、死体からインフルエンザウイルスは見つからないとのこと。ウイルスが直接マウスを殺すのではなく、感染後の炎症反応によって、つまり、マウス自身が持つ防御反応の過剰な反応により、マウス自身が傷ついて肺炎を発症して死に至るのです。

ウイルスは病気の引き金ではありますが、直接の病因・死因は増えすぎた活性酸素なのです。とすると、ウイルスが体に入ってしまったとしても、活性酸素を少なくすることができれば、発症の予防が可能、もしくは軽症で済むか、早い回復が期待できるということなのです。

◆ 栄養成分を吸収するには生より野菜スープ

野菜の細胞壁は生の状態ではすりつぶしてもなかなか壊れませんが、加熱するとすぐに破裂して中の有効な成分・ファイトケミカルや食物繊維が外に出てくるそうです。生ですりつぶすよりも抗酸化力は10倍から100倍にもなるそうで、野菜ジュースやスムージーのようにジューサーやミキサーで処理しても実は細胞壁はほとんど壊れないとのこと。野菜は、加熱して食べる、温野菜に限る。煮る、炒める、蒸すなどの過熱によって、まずは細胞壁を壊してから食べるとよいそうで、特に5分以上煮込むと、その煮汁にウイルスやがん予防に大切な成分がたくさん抽出され、余すことなく頂けるそうです。

◆ ビタミンCは熱に弱いという迷信

生食が一番と言われてきましたが、前田先生たちの実験では、生食では有効成分の90%以上が生では野菜の細胞の外に出てこない。つまり、生で摂取しても、ほとんどがそのまま排泄されてしまっているとのこと。確かに、いったん取り出されたビタミンCを試験官で加熱したら、栄養価はなくなってしまうが、通常は、野菜の細胞壁のなかに入っているものなので、まずは細胞壁の外へ取り出さなければならない。そのために加熱が一番。ジャガイモなどは30分煮ても、ビタミンCが60%も残っていたとのこと。

(熊本大学名誉教授 前田 浩 『ウイルスにもガンにも野菜スープ』幻冬舎 / 『最強の野菜スープ』マキノ出版 より)

詳しくは実際に本を読んで頂ければと思いますが、簡単にご紹介すると…

材料（定番の野菜）

- 人参、玉ねぎ、キャベツ、かぼちゃ
- さらに季節の野菜を加えて、4～6種類の野菜を使う
- ※ 皮や茎、根、葉など普段なら捨ててしまいがちな部分に抗酸化物質が豊富に含まれているので捨てないでよく洗って利用。（玉ねぎの皮などはだしパックを利用するなど）

作り方

- ① 野菜をすべて一口大に切り、野菜:水(1:3)を目安に、鍋に入れて蓋をして火にかける。
- ② 沸騰する直前に火を弱め、約30分野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ③ (味付けは基本的にしないが、物足りない場合や食欲がないときは好みで調味料を加えてもいい。)
- ④ さらに冷めてからハンドブレンダーやミキサーでポタージュにしてもよい。

食べ方

- 日に1～2回、1回に食べる量は250～300ml
- ※ 基本的には味付けなくても、野菜のうまみ成分でおいしく食べられるが、物足りない場合や味に変化をつけたい場合は、隠し味程度に調味料やスパイスを少量加えても構わない。醤油、黒コショウ、みそ、カレー粉、岩塩。
- ※ まとめて作り置きが便利。3日ぐらいなら冷蔵庫で保存。それ以上なら小分けにして冷凍。

野菜スープは、ウイルスやガンだけでなく、白内障やアトピーの改善、高血圧、糖尿病、脂肪肝、メタボ、骨粗しょう症などの予防にも有効とのことです。 ご家族の朝食に、ぜひこの野菜スープを加えて頂ければと思います。

(熊本大学名誉教授 前田 浩 『ウイルスにもガンにも野菜スープ』 幻冬舎 / 『最強の野菜スープ』 マキノ出版 より)

