

りんごは健康のパートナー

＜田澤賢次名誉教授（富山医科薬科大学）講演内容の抜粋＞

☆健康は腸内環境から

なぜ外科医が25年間りんごの研究をしてきたかといいますと、りんごのペクチンが体内の悪玉菌を抑制することを見つけたからです。「これは大腸ガンに効く」と思いました。人間を一本の木に例えると、専門医は木の枝をそれぞれ診断・治療します。ところが病気は枝に問題があるのではなく、土に問題があるのです。枝だけを診ているとそれが理解できません。病気になるということは人間にとっての土壌である腸内環境が健康状態であって初めて身体も健康になるということです。健康は土壌である腸からの贈り物と言えます。

☆アップルペクチンの力

アップルペクチンには静菌作用とガン発生の抑制効果があります。ペクチンは合成植物繊維と比較すると5倍くらい力が強いことが分かっています。アップルペクチンの分子量は小さくするとアップルオリゴペクチンになり、加熱処理によって働きが高まります。よく熱したりんごや、アップルパイなどは効果的です。研究の結果、アップルペクチンが腸内の悪玉菌を減らして大腸ガンを抑制したり、肝臓を浄化してくれたりすることが分かったのです。

ペクチン（整腸作用）

水に溶ける食物繊維でりんごの皮に多く含まれます。便秘、下痢の双方に効果があります。

クエン酸（食欲増進）

適度な酸味は胃の調子を改善し、気分をさっぱりさせます。二日酔いにも効果があります。

カリウム（高血圧予防）

カリウムを摂ることでナトリウムが体外排出されます。高血圧の人には、特におすすめ。

ブドウ糖（栄養補給）

点滴成分のブドウ糖には、栄養補給の役割があり、高齢者や体が弱っている人に。

放射性セシウムの除去効果

このほどベラルーン放射線安全委員会が発表した資料について私が翻訳したものを紹介します。アップルペクチンのセシウム 137 除去効果についての資料です。

チェルノブイリ事故で被ばくした 615 人の子供たちへ、「ベータペクチン」1日 5g ずつ 2 回食べさせた臨床報告です。「ベータペクチン」にはアップルペクチンが約 20% 含有されているほか、ビタミン B1、B2、B6、B12、ビタミン C、ビタミン E、ベータカロチン、葉酸、カリウム、亜鉛、鉄、カルシウムなどが含まれています。

30.1 ベクレルあった子供たちの体内セシウムが、10.4 ベクレルに減少しました。(63.6% 減少) たった 1 ヶ月の臨床実験での素晴らしい効果といえます。

2004 年及び 2007 年のデータでも同じような減少率を示しています。ベータペクチンを体内に摂取することによってセシウム 137 が減少することが理論的にも証明されたこととなります。

また、普通の食べ物の摂取では体の中の放射線が 69 日間で半分に、ベータペクチンを食べた子供たちは 27 日間で半減したというデータもあるのです。

各種りんごのペクチンの含有量の比較を見てみると、品種によってずいぶん違いが見られます。王林が一番高く 1.8%、レッドゴールド、ふじ、千秋、陸奥と続きます。

品種別ペクチン含有量 (%)

王林 1.8 レッドゴールド 1.7 ふじ 1.5 千秋 1.3 陸奥 1.3 茜 1.0 ジョナゴールド 1.0
スターキング 1.0 紅玉 0.6 (青森県産業技術センター)

☆皮付きのりんごを毎日 2 個食べよう

確認が難しい放射線核種の体内蓄積にどのように対処すべきでしょうか。

蓄積された放射性核種排泄のために、日常的に規則的な方法を実践して行くことが必要です。

- (1) ペクチン含有の食品などの摂取を積極的に心掛ける。
(りんご、干しブドウ、ブドウ、海藻類など)
- (2) 特に子供と妊娠した女性はペクチン含有食品を積極的に摂取する。
- (3) 放射線核種で汚染された可能性のある住民は、非汚染のクリーンな食品類を中心に、なるべく繊維質の豊富な食品を毎日摂取するよう工夫する。
- (4) 特に有効性の高いリンゴペクチンの摂取が奨められる。
りんご 1 個 (約 200 g) 当たりペクチン質は約 0.2% (約 0.4 g) 含むので、
毎日りんご 2 個程度が推奨される。
- (5) 野菜やきのこ類は水に浸す、茹でる、塩漬け、酢漬けにすることで汚染した放射性核種量を数分の一に減らすことができる。