

サプリメントとアンチエイジング①

ー ポリフェノール ー

元来、「ポリフェノール」は「植物性タンニン類」とよばれ、その語源は「タンニン」（皮なめし）に由来し、特に、櫂の革の抽出物が頻繁に用いられてきた。その後、二次的なポリフェノールの生成も注目され、果樹のジュースの褐変反応に基づくポリフェノールの生成や紅茶・ウーロン茶やココアの発酵過程におけるポリフェノールの生成、さらには、ビールや赤ワイン醸造でのポリフェノールの生成と機能性などがある。

1990年にアメリカでスタートした「デザイナーフーズプロジェクト」、すなわち、「植物性食品による癌予防計画」に取り上げられた野菜・果物・香辛料などの植物性食品素材でも、「癌予防」に重要な役割を中心的に果たしているのは「ポリフェノール色素」だと推定される。

また、ハーブスパイスに含まれるポリフェノール色素、インド料理の香辛料、ターメリックに含まれるクルクミン類縁体やショウガ類、日本の伝統的なスパイスであるゴマリグナン、八丁味噌などの発酵麹菌も注目されている。

北山歯科クリニック

院長 北山高之