

AROGA Letter

Vol.31

～食べ物天然の薬箱～ フード・ファースト戦略

最近、「△△より〇〇を優先」という意味の「〇〇ファースト」というフレーズをよく聞くようになりました。
サプリメントや治療薬に頼る前に、病気の予防と治療のために栄養を一番に考えようという**フード・ファースト戦略**は、医療費高騰の解決策として注目され始めています。



医学の父ヒポクラテスの言葉「**汝の食を薬とし、汝の薬を食とせよ**」に代表されるように、古代文明は**食の治療効果を認識し**、ハーブやスパイス、調理技術を活用して健康促進に役立ててきました。

しかし医薬品が一般的になると、病気の予防や治療に食が果たす可能性を掘り下げるよりも、医薬品介入の依存度が高まってしまいました。

一方で、最新科学によって細胞レベルでの栄養学の知識が深まり、**微量栄養素が細胞に取り込まれる仕組みやその作用メカニズムが明らかになってきています**。

古代の知恵と現代科学を融合させて**食品の真の潜在力**に目を向けてみませんか？

調理は、錬金術のように**天然のナノ粒子**を作ります。

薬物送達用のナノ粒子、ワクチン用のナノ粒子などの合成ナノ粒子と違い、食品の天然ナノ粒子は**体内で効率的に栄養を運び、生物活性を促進する特性**を持っています。

もちろん、**生体適合性**であり**生分解性**です。

ひとつ例を挙げてみましょう。

骨を使ったスープではコラーゲンやグリコサミノグリカンを含むナノ粒子が大量に作られ、口から大腸にかけて粒子が分解しながら栄養分子が吸収されていきます。

軟骨は血管と直接つながっておらず滑膜を通して栄養交換を行っていますので、このようなナノ粒子が**組織に浸透して修復や再生に寄与する可能性があるのではないかと**考えられています。

(Nature Vol.8,57,2024 Implementing a food first strategy can transform preventive healthcare)



植物性や動物性食材を調理することで、**食品マトリックスからさまざまな栄養素が引き出されます**。その中には**抗酸化**や**抗炎症**などの働きをもつ栄養成分も含まれますから、細胞に最適な環境が整っていきます。気温が下がるこれからの季節、具沢山のスープやお味噌汁を食卓に加えてみませんか？

