

デトックス食品

はじめに

最近「デトックス」という言葉がよく使われている。デトックス食品ばかりでなく、美容など多方面で使われ始めた。“Detoxification”とは、すなわち「解毒」あるいは「毒抜き」のことであるが、古くから健康維持における重要なファクターであることは変わらない。しかし今日に至り、改めて「デトックス食品」という言葉で健康維持、疾病予防、QOL 改善を呼びかけるには、それなりの理由があると考えられる。

地球上に起こりつつある環境の変化、すなわち物理的および化学的要因による地球温暖化や、それに伴う気象変化、オゾン層破壊の問題など、世界中の人間を取り巻く安全性の確保に大きな問題が生じている。そして海水温の変化や異常気象だけでなく、食にまで影響を及ぼしている。プランクトンや微生物に変化を及ぼし、有害微生物やウイルス等、これまでに人類が経験したことのない生体外環境の変化が押し寄せている。

一方、我々の生体内では、その環境の変化に微妙に反応して内分泌系に作用して全身に伝播し、さらに人間関係やテクノストレス等、人類自らが作り出したストレスにも対抗しなくてはならなくなってきている。

このような変動が、もし数千年の時を経て緩

やかに生じてきたとすれば、我々人類は多様な生体機能を変異させることにより、容易に生き抜いていくことができるであろう。しかし実際にはこの変動は、人類が変異、すなわち「適応」により克服していくには、あまりにも急過ぎるものである。このような環境の急激な変化を受け入れてそれを乗り越えるには、予防医学的な「知的生活習慣」や「知的食生活」を必要とする。

「ヘルスフード」は、身体に直接プラス面をもたらす機能を有する食品として論じられてきた。一方、身体にマイナス面を及ぼす要因を排除するという機能もまたヘルスフードの役割であり、その意味において「デトックス」という概念は、今後の食生活において重要であると考えている。

本節では、「知的食生活」の究極である「デトックス食品」について概説する。

1. Toxic 成分とは

解毒しなくてはならない生体内 Toxic 成分についてまず考えてみる。

すぐに思いつくのは、重金属や残留農薬などであろう。さらに外部環境から入ってくる排気ガス、タバコ、紫外線や、食品添加物、着色料などの食品加工用成分などが挙げられる。そして忘れてはならないのが、生体成分であるにも