

沢市内のスーパー駐輪場
で、買い物帰りの男性(71)
が自転車の前かごに入れて
いたポリ袋がなくなった。
買った菓子パンなど食料品

た男(72)が足早に離れてい
く。男性の「俺のだ」との
叫び声に、駐輪場を管理し
ていたシルバー人材センタ
ー派遣の男性がすぐに稲沢

逮捕。男は「腹が減ってい
たので」と盗んだ容疑を認
めた。発生から逮捕まで15
45分。驚いた署員は「これ
分ほど。素早い対応に、署
からもっと大きくなるのだ
員は駐輪場の男性に感謝し
ろ。さちんとしてつけて」。

した一柄模様のか二十
二日にあり、大玉二つ
を載せたみこしが商店
街をパレードした。
商店主ら百人が参

質が大量に作られるこ
とが明らかになれば、世
界的にも新しいがん予
防物質として注目を集
めました。

「アホ」という言葉を
聞いて関西生まれの私
は、最初「エッ？」と
思いましたが、「アホ」
硫黄化合物ができるた
めです。

成分です。タマネギを
切るときには涙が出ま
すが、これは催涙性の
アホニンという揮発性
物質と、最初「エッ？」
と、血栓の原因とな
ります。ニンニクを食
べた人の血液は凝固し
て、いわゆるニンニク
臭を持った硫黄化合物
物質として、ニンニク
中には血液の凝固を抑
制するアリル硫黄物質
が存在することが分か
っています。

タマネギは、ユリ科
の多年草で、欧米で
はチャイブと呼ばれて
います。アサツキは、
ユリ科のタマネギや
ニンニク、アサツキは
ネギ属野菜と呼ばれ、
菜には、独特の香りを
持つ硫黄化合物が含ま
れています。

味 な提言



ニンニク

アサツキ

米国の「デザイン
フーズ計画」のリスト
には、約四十種類の野
菜や果物、香辛料など
の植物性食品にがん予
防の可能性があるとさ
れましたが、ピラミッ
ド形で示されたトップ
に位置づけられたのが
ニンニクでした。

なぜ、ニンニクをは
じめとするユリ科の野
菜が注目されたのでし
ょうか？ その秘密
は、硫黄化合物でし
た。前回、ワサビで紹
介した辛味物質、イソ
チオシアネートも硫黄
化合物の一種です。ニ
ンニクをはじめユリ科
の野菜にも、イソチオ
シアネートが含まれて
いますが、ユリ科の野

健康長寿と機能性食品⑩

愛知学院大心身科学部長

大沢 俊彦さん



それぞれが特徴のある
臭いを持っています。
ニンニクやタマネギを
すりつぶしたときに鼻
にツンとくる刺激臭
は、酵素作用により揮

発性の硫黄化合物が作
り出されたときの臭い
なのです。

ニンニクの場合、
アリシンという揮発性
の、いわゆるニンニク
臭を持った硫黄化合物
が出来ます。このよう
なネギ属の野菜に含ま
れる硫黄化合物は、単
に臭いの原因物質だけ
ではなく、血液が固ま
るのを防ぐ働きがある
ことが分かっています。

最近の米国の報告に
よると、生のニンニク
にはないのですが、ニ
ンニクを調理・加工す
る際に加熱すると、ア
ル硫黄化合物を含み、
がん予防効果や動脈硬
化、壊血病、肺疾患以
ます。

いよいよ寒い冬の到
来ですが、薬味たっぷ
りの鍋物や煮込み料理
で乗り切りましょう！
次回は、レモンの機
能性をご紹介します。

ニンニクに世界が注目

「アホ」という言葉を
聞いて関西生まれの私
は、最初「エッ？」と
思いましたが、「アホ」
硫黄化合物ができるた
めです。

成分です。タマネギを
切るときには涙が出ま
すが、これは催涙性の
アホニンという揮発性
物質と、最初「エッ？」
と、血栓の原因とな
ります。ニンニクを食
べた人の血液は凝固し
て、いわゆるニンニク
臭を持った硫黄化合物
物質として、ニンニク
中には血液の凝固を抑
制するアリル硫黄物質
が存在することが分か
っています。

タマネギは、ユリ科
の多年草で、欧米で
はチャイブと呼ばれて
います。アサツキは、
ユリ科のタマネギや
ニンニク、アサツキは
ネギ属野菜と呼ばれ、
菜には、独特の香りを
持つ硫黄化合物が含ま
れています。

23日◇
内科・小児科
病診療所
午後1時～4
急病センター
(937)7
30～正午、後
5・30～翌朝
窓口▽医療機
(263)1
対応)HPは
療情報システ
どもあんしん
2(933)
(翌前0)..
談#800
ルが使えな
(962)9
11)
【瀬戸市】
科、小児科・
リニック(前
張旭市大久
(55)300
かりクリニッ
||尾張旭市南
6.1(51)J
とりのクリニ
午||瀬戸市
(89)511
デンタルクリ
正午)||瀬戸
1(85)0
【豊明市】
休日診療所
休憩1時間
562(93)
【日進市】
町)内科、小
診療所(前)休
休憩1時間
甲056