

# Q 風邪を予防する食べ物ってありますか？



野菜や果物が持つ効能の科学的根拠を証明する。

私たちが古くから親しんできた、「おばあちゃんの知恵」などと言われる民間療法。食べると健康の維持を期待できる野菜や果物、その効果的な食べ方が伝えられてきました。身体に良いということは、大きくまとめてしまうと、細胞を正常な状態に保つこと。免疫力を高める機能があるということです。たとえば、食べてもカスとして体外へ排出されてしまうと言われてきた食物繊維は、細胞内の免疫を活性化する効果が証明されています。しかし、それが他の成分を介して作用しているのか、ダイレクトに機能しているのかはわかつていません。細胞に届くまでの経路も不明です。私がめざしているのは、そのように私たちが昔からごく普通に食べてき、今日もスーパーに並んでいる農作物が持っている機能を、科学的に証明することです。



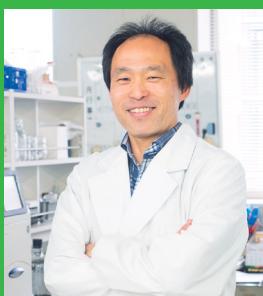
おいしさを前提に、機能性を評価していく。

2016年4月からは、消費者庁による「機能性表示食品」制度が始まりました。この制度によって、野菜や果物などにも機能性が表示できるようになりました。その際、事業者は定められたルールに基づいて、安全性や科学的根拠などを届け出なくてはなりません。今後は、私たち研究者にも、データの提供によって制度に貢献する機会が高まります。消費者に対する責任も重くなることでしょう。また、私たちの研究対象は食品ですから、おいしさの追求も忘れてはなりません。より効果を高める調理方法、加工方法、形状の解明に取り組み、食品として愛される理由を示すことで、もっと日本の農作物を食べてもらうことにつなげたいですね。農学部がめざすのは、農業への貢献ですから。

## PROFILE

**湊 健一郎** 先生

世のため、人のためになる仕事は何か、子どもの頃からずっと考えてきたという湊先生。「私たちは食べなくては生きていけないから、食は一番大切なテーマ。日本の食糧自給率には、ずっと危機感を抱いています」。



## 私の学生時代

シャーロック・ホームズは憧れのヒーロー。

高校時代から推理小説が好きで、シャーロック・ホームズシリーズはすべて読破しました。ホームズが暮らした設定のロンドン・ベーカーストリート221Bは、今も憧れの場所。大学時代にロンドンで買ったホームズのピンバッヂは宝物です。

