



好気性微生物で栽培した 人参の効能

株式会社 ウェイテクネット

現在多数、市販されている栄養肥料のほとんどは有機化合物で出来ています。

そのまま利用しても、植物が吸収する事ができません、土壌中の好気性微生物が有機物を無機物に分解して植物が吸収できるようにするのです。

つまり、どれだけ化学肥料を与えても、有機物を効率よく分解できるような土壌でなければ、植物は栄養を十分に吸収することができないのです。そこで、この『好気性微生物農法』は、数百種類の好気性微生物を培養し、天然鉱物のミネラル微量要素をブレンドして作っております。

ですから、「好気性微生物」群が従来住んでいる微生物と一緒に土壌を活性化させ生き生きとした野菜や植物が育ちます。

さらに、植物の免疫力も高まるので、農薬を使用しない、質の高い作物を作ることができます。

つまり、食べる人が、安全・安心・健康の野菜を届け、作る側にも、優しい作物ができるのです。

そして土壌の窒素負荷低減に有効に寄与する、資材なのでエコ資材としても貢献しています。

好気性微生物栽培の特徴

好気性微生物農法で健康育ったニンジンには、硝酸態窒素分が少なく、甘みがあり、美味しいニンジンが出来ております。ニンジン本来が持っている食味(効能)を引き出した、安心・安全・健康的な毎日の食生活の中に取り入れ健康的な生活を送りましょう。ニンジン、生ジュースで飲む場合は必要な分だけ作って飲む(レモンを少々入れる)とより効果的です。

ニンジンに含まれる健康成分

▲アルファリポ酸の効果があると思われるもの

老化／美肌／肥満／痴呆症／肝機能／冷え性／アレルギー疾患／ガン癌／関節痛免疫力強化／粘膜の強化／抗酸化作用／風邪／視力回復／毛髪(抜け毛、薄毛、はげ)／胃

▲βカロチン効果があると思われるもの

胃／風邪／花粉症／ガン(癌)／肝機能／血行促進／抗酸化作用／精神安定／動脈硬化／粘膜の強化／脳／肌あれ
疲労回復／目疲れ／老化(アンチエイジング)

人参の栄養素含有量 (100g・皮むき・生)

科学技術庁資源調査会編「五訂日本食品標準成分表」より

栄養要素(単位)		栄養要素(単位)	
エネルギー(kcal)	34	ビタミンD(μg)	0
水分(g)	89.6	ビタミンE(mg)	0.5
たんぱく質(g)	0.6	ビタミンK(μg)	3
脂肪(g)	0.1	ビタミンB1(mg)	0.04
ナトリウム(mg)	25	ビタミンB2(mg)	0.04
カリウム(mg)	270	ナイアシン(mg)	0.6
マグネシウム(mg)	9	ビタミンB6(mg)	0.11
リン(mg)	249	ビタミンB12(μg)	0
鉄(mg)	0.2	葉酸(μg)	23
亜鉛(mg)	0.2	パントテン酸(mg)	0.37
銅(mg)	0.04	ビタミンC(mg)	4
マンガン(mg)	0.1	脂肪酸(g)	-
ビタミンA(μg)カロチン	8200	コレステロール(mg)	0
ビタミンA(μg)レチノール	1400	植物繊維-総量(g)	2.5



■ 万能薬としてのニンジン

▲ ダイエット

ニンジンにはバランスよく栄養素が含まれていること、植物繊維を大量に含んでいることからダイエットにも利用されています。

ニンジンにはビタミンA・D・E・K・B1・B2といったビタミン、カルシウム・カリウム・ナトリウム・鉄といったミネラル、植物繊維がバランスよく含まれています、つまり、人間に必要な最低限の栄養素をニンジンだけで摂取することができ、同時に食物繊維で体内の不要なものを排出することが出来るのです。

余計なものを取らずに、ニンジンで最低限の栄養素だけ取って生活すればダイエットが出来るというわけです。

もちろん、ニンジンだけ生で食べるわけいかないので、ジュースにして飲みます。石原慎太郎都知事のご子息である石原伸晃議員(平成13年5月石原のぶてるホームページ)も毎日ニンジンジュースを飲んでいるようです。ホームページ上で奥さんが明らかにしています。他にも芸能人や有名な人たちがたくさんニンジンジュースを愛用しているようです。

肌の美容

ニンジンにはβカロチンが多量に含まれていることは先にも書きましたが、これは体内に入ると必要な分だけビタミンAに変わります。このビタミンAが美容にいいのです。ビタミンAは皮膚の状態を整え、角質化を防ぐ効果があり、肌荒れの改善やしわの防止に役立ちます。肌基底細胞の細胞分裂を正常化し、ニキビなどの肌あれにも効果があり、ニンジンを使ったクリームなどの化粧品もつくられています。ビタミンAを取りすぎると吐き気、頭痛、睡眠障害などが出ますが、ニンジンに含まれるβカロチンは体内で必要な分だけビタミンAとして吸収されるので、そういう心配がありません。

老化防止と成人習慣病対策

必要量のビタミンAに変わったβカロチンの残りは、老化を遅らせたり生活習慣病を予防する効果の高い抗酸化物質として機能します。体内での酸化は体の大敵であり、それに対抗するのが抗酸化機能です。体内の細胞や組織は酸化することで機能が衰え、活性酸素によって酸化が進んでいきます。活性酸素はDNAを形成する核酸を酸化させてガン細胞を発生させ、脂質や中性脂肪に作用して過酸化脂質を作って体内の細胞や組織を破壊していき、あらゆる病気や機能不全につながっていきます。また、コレステロールが酸化されると過酸化脂質となり、血管の壁にくっついて動脈硬化や心筋梗塞をおこします。抗酸化物質は、そうした原因となる活性酸素を抑制します。また、ニンジンに含まれるカリウムには体内のナトリウムを排出する働きがあるため、高血圧となる余計な塩分を排出することで、高血圧の改善につながります。

ガン予防と克服

ニンジンに大量に含まれるβカロチンには抗酸化作用があり、活性酸素によりDNA核酸の酸化で発生するガンに効果があります。このほか、ビタミンA・B・C・D・E・ミネラル(カルシウム・マグネシウムなど食物繊維もガン予防になると言われており、ニンジンはすべて含有しています。βカロチンには免疫機構を高める働きがあることもわかっており、これもガンの予防や退治に強力な威力を発揮します。免疫とは体内に侵入してくる異物を除去したり、体内で発生するガン細胞を攻撃する機能のことですが、βカロチンはこの免疫作用の中心となるマクロファージの攻撃能力を強めたり、ガン細胞を攻撃したりするナチュラルキラー細胞など増加させる働きがあります。もっとも、ニンジンを含む緑黄色野菜がガン對抗に効果がある事は確かではあるものの、βカロチンだけではなく、ニンジンの含む栄養素を大量に摂取し、免疫力を高めるためです。この方法で実際に末期ガン患者のガン進行がとまったり、中にはガン細胞が退治されてしまったという例もあるほどです。

ニンジンジュースでガンが治る？

有名なゲルソン療法

ゲルソン療法はガンに対する食事療法として非常に有名です。ガンはもとをたどれば全身の栄養障害と代謝障害であるという考えから生まれた食事療法で、マックス・ゲルソン博士が1930年代に開発しました。食事を変えることによってガンを退縮させたり、再発を予防するというわけです。塩や脂質の摂取制限を加えると同時に、ビタミン、ミネラル、酵素などを摂取する為、大量のニンジンジュースを飲むことで知られています。(医学博士マックス・ゲルソン著より)ゲルソン療法では、とにかくニンジンや緑黄色野菜の栄養素を大量摂取することを条件にしていますが、とても生野菜をそのまま食べていたのでは量が多すぎて摂取不可能です。そこで、ジュースにして摂取することが勧められています(それでも1日2000cc以上)。ニンジンはミキサーやジューサーなどで簡単にジュースにする事ができます。他にも、ニンジンと同様の効果が期待できる野菜としてモロヘイヤほうれん草が有りますが、これをジュースとして飲むのには味の面で向きません。また重要な要素として、ニンジンは季節に限定されず通年で採れるということも挙げられます。

なぜジュースなのか？

まず大量摂取する為、生のまま食べるわけにはいきません。それならば栄養素だけを搾りだして液体を飲む方が効率的です。また、朝絞って外へ持って行くことも可能です。また、食物繊維は腸内での脂肪分の吸収を阻害して排出するメリットがありますが、ビタミンやミネラル等の吸収阻害もするため、食物繊維をあまり含まないジュースの方がより吸収に効果的です。

ニンジンジュースの作り方

ゲルソン療法、やそれを基にした食事療法では、ニンジンジュースを大量に飲むことになっていますが、では、最も効果のあるジュースの摂り方は何でしょうか？市販の野菜ジュースやニンジンジュースを買って飲む方法も有りますが、こうした商品『一般野菜は化学肥料及び減農薬農法』で栽培され、野菜ジュースは製造されてから(時間)日がたっている事や、さまざまな殺菌処理などが行われる事によって栄養素の欠損や劣化があり、また費用もかかります。一番良いのは、やはり無肥料・無農薬栽培の生のニンジンを使って直接必要な分だけ作ることです。

ニンジンジュースにレモンを入れたらより効果的。

人参の中にはアスコルビナーゼが含まれています。一緒に調理したほかの野菜のビタミンCまで破壊しちゃうくらい元気な酵素です。特にすりおろしたり、ジュースにしたりして人参の組織が破壊され、空気に多く触れることによって、よりいっそうアスコルビナーゼが活性化します。それを防ぐには、材料を軽く下ゆでしてから使用するか、柑橘系の果物を混ぜるようにするといったこと。人参のジュースを作るときにはレモンをお忘れなく。そして、できたてをすぐに飲むのが原則です。そうしないと、空気に触れることによって、中に入っているビタミンCをはじめとした栄養素がどんどん抜け出てしまいます

硝酸態窒素が大変な問題なのです。

なぜ問題なのか？ (1)

硝酸態窒素は、植物が土中から窒素を吸収する際に生成しますが、光合成の過程で分解されます。けれども、分解されているはずの硝酸態窒素が、一般に売られている野菜から数千ミリグラム単位で検出されています。これが、人間も含めた動物にとって非常に問題のある成分です。硝酸態窒素が動物の身体に入ると、その動物の消化の形態により多少の差はあれ、亜硝酸態窒素に変わります。実は硝酸態窒素自体よりも、硝酸態窒素が変化して出来る亜硝酸態窒素のはるかに強い毒性が問題なのです。

なぜ問題なのか？ (2)

農水省のQ&Aにもあるように、亜硝酸態窒素は、「亜硝酸ナトリウム」の名で、食品添加物として使われています。ほとんどのハム、ソーセージ、たらこなどに殺菌作用のある発色剤として添加されていますが、発ガン性物質を生成するため、食品衛生法で使用基準が定められています。(肉加工品で1キログラム当りの最大残存量0.7グラム) 発がん性につながる可能性が認められている以上、慢性毒性試験を経た微量だと言っても、使うべきではないでしょう。しかし、野菜に含まれる硝酸態窒素による亜硝酸態窒素は、その数十倍～数百倍に達します。ちなみに、ビタミンCがニトロソアミンの生成を抑制するといわれますが、なんと言っても、現在の野菜は本来、持っているはずの栄養価が少ないのですから、抑制力も心もないところです。

悪性新生物による死亡数(2007年)

厚生労働省 人口動態統計
合計336,000人

