

# 弘前大学大学院保健学研究科 市民公開講座

主催：弘前大学大学院保健学研究科・生体応答科学研究センター/地域保健医療教育研究センター  
後援：むつ市、むつサテライトキャンパス

## 第7の栄養素 フアイト ケミカルって何？



日時：平成28年6月5日（日）10：00-12：30（9:30開場）

会場：むつ市立図書館 あすなるホール

### 第Ⅰ部 自然の恵み トマト・リコピンと健康

【講演】野菜と健康（内容は裏面をご覧ください。）

カゴメ株式会社 イノベーション本部 自然健康研究部  
相澤 宏一氏

### 第Ⅱ部 酸化ストレスとリコピン

【講演1】活性酸素と健康

弘前大学大学院保健学研究科教授・細川 洋一郎 氏

【講演2】放射線治療による皮膚反応へのリコピン効果の可能性

弘前大学大学院保健学研究科教授・井瀧 千恵子 氏

【講演3】抗酸化食品のがん放射線治療への寄与

”急性有害事象の治療における臨床的可能性”

むつ総合病院副院長、弘前大学医学部臨床教授、  
弘前大学生体応答科学研究センター・真里谷 靖 氏

- お問い合わせ 弘前大学大学院保健学研究科  
生体応答科学研究センター事務局 吉田
- 連絡先TEL / FAX 0172-39-5454 / 0172-39-5912
- E-mail y-yoshid@hirosaki-u.ac.jp

事前申込不要

参加費無料



弘前大学大学院保健学研究科 市民公開講座

# 第7の栄養素 **ファイトケミカル**って何？

平成28年6月5日（日）10：00-12：30 於 むつ市立図書館

## 第Ⅰ部 自然の恵み **トマト・リコピン**と健康

座長：真里谷 靖 氏（むつ総合病院副院長、弘前大学医学部臨床教授、弘前大学生体応答科学研究センター・地域保健医療教育研究センター）

\*講演「野菜と健康」 相澤 宏一 氏 カゴメ株式会社

野菜はビタミン、ミネラル、食物繊維に加え、ファイトケミカルと呼ばれる様々な機能性成分を含んでおり、私たちの健康維持や疾病予防に貢献しています。「健康日本21」では1日に350g以上の野菜摂取を推奨していますが、実際の摂取量は300gにも達していません。弊社では日本人の健康長寿に貢献することを目的として、野菜の機能性や吸収に関する研究を行い、また野菜の摂取量を増やすための啓蒙活動を行っています。今回はトマトを中心に、野菜摂取と健康との関係について、研究結果の一部と野菜の賢い摂取方法をご紹介します。

## 第Ⅱ部 酸化ストレスとリコピン

座長：中村 敏也 氏（弘前大学大学院保健学研究科教授、生体応答科学研究センター長）

\*講演「活性酸素と健康」 細川 洋一郎 氏

私たちは体内で、呼吸からエネルギーを産生するときに、活性酸素を利用しています。また、活性酸素は外から侵入してきた細菌やウイルスを殺して人体を守ってくれる役目もはたしていますが、不必要な場所に発生すると正常な細胞を障害します。すなわち活性酸素と上手につきあうことが、健康を維持するための秘訣だともいえます。ここでは人体内の活性酸素の働きや、活性酸素の消去の機構についてわかりやすく説明します。

\*講演「放射線治療による皮膚反応へのリコピン効果の可能性」 井瀧 千恵子 氏

放射線治療を行うことで、少なからず皮膚へ影響がでます。私たちは、放射線治療中、治療後の経過を皮膚の温度と水分量で観察しています。抗酸化食品の一つであるトマトジュース（リコピン）を放射線治療後から積極的に摂取することで、放射線治療後の皮膚反応の順調な回復が期待できるのではないかと考えています。トマトジュースの抗酸化力と放射線治療後の皮膚反応の観察結果を通して、放射線治療による皮膚反応へのリコピン効果の可能性を探りたいと思います。

\*講演「抗酸化食品のがん放射線治療への寄与 —  
急性有害事象の治療における臨床的可能性」 真里谷 靖 氏

生体の抗酸化能は、様々な場面で酸化ストレスによるダメージからヒトの細胞、組織を守っています。抗酸化能には個人本来の能力である内因性の部分と、食餌などから得られる外因性の部分があり、後者は意識して補充することが可能です。今回我々は、術後放射線治療を受けた乳がんの患者さんに発現した急性有害事象の治療に対して強力な抗酸化物質リコピンを含有するトマトジュースを投与したところ、治療経過に好影響がみられたと推察されるケースを提示し、食生活の改善が治療経過を変化させる可能性について考察してみようと思います。