

kenkou-mirai

健康

みらい

創刊第1号



1 くだんからキノコをよく食べる人はがんになりにくい

国立がんセンター研究結果が明らかに



昨年一〇月二二日付け『読売新聞』夕刊に載った研究成果は、他にも九月一八日付け『産経新聞』、九月二六日付け『信濃毎日新聞』を始め、いろいろところで紹介されましたから、すでにご承知の方も少なくないと思いますが、一月二八日付け『全国農業新聞』をもとに、もう少し詳しくご紹介したいと思います。

この研究は、キノコ生産の本場であり、キノコの研究にも熱心な長野県を舞台に、長野県農村工業研究所と国立がんセンター研究支

所の研究チームが行なったもので、簡単に言えば、キノコと野菜を食べることががん発生ほどの程度の関連があるか、キノコや野菜を食べるとがんになりにくくなるのか、ということになるでしょう。

野菜はベータ・カロテンやビタミンCなどを豊富に含むアブラナ科の野菜（こまつな、ほうれんそう、ブロッコリー、白菜など）、キノコはナメコ、ブナシメジ、エノキタケ、シイタケについて、約五年間にわたって調査が行なわれました。そこで、目立った結果が

出たのは、野菜ではまずブロッコリーで、「週三日以上」食べる人の大腸がん発症の確率は〇・一八（ほとんど食べない）人を一として、次いで白菜を「週五日以上」食べる人が〇・四二でした。

これに対して、キノコの方はほとんどの品目で、よい数字が出たことから、がん予防効果の可能性が感じられた、という評価がなされています。ナメコ、ブナシメジは「週一日以上」食べる人で、すでに胃がんになる確率が〇・五六と目立って低くなっています。エノキタケでは「週三日以上」食べる人が〇・六六、シイタケでは〇・九五でした。

この結果について、研究の拠点となった長野県の四つの病院の一つ、佐久総合病院の夏川周介院長は、次のように話しておられます。

「キノコ類のがん予防効果は以前から指摘されていたが、今回の調査結果でそれがほぼ確認されたという感じがする。いろいろな食品をまんべんなく取り、バランスのよい食生活を心掛ける中で、キノコ類をなるべく取るようにする」といっています」

キノコ生産は近年、飛躍的に増加し、私たちもいつでも手に入れることができるようになってきました。キノコはますます多くの人に食べられるようになるでしょう。

10月21日(火曜日) 夕刊 読売新聞

がん抑える野菜、キノコ

「キノコ類のがん予防効果は以前から指摘されていたが、今回の調査結果でそれがほぼ確認されたという感じがする。いろいろな食品をまんべんなく取り、バランスのよい食生活を心掛ける中で、キノコ類をなるべく取るようにする」といっています

キノコ生産は近年、飛躍的に増加し、私たちもいつでも手に入れることができるようになってきました。キノコはますます多くの人に食べられるようになるでしょう。

この結果について、研究の拠点となった長野県の四つの病院の一つ、佐久総合病院の夏川周介院長は、次のように話しておられます。

「キノコ類のがん予防効果は以前から指摘されていたが、今回の調査結果でそれがほぼ確認されたという感じがする。いろいろな食品をまんべんなく取り、バランスのよい食生活を心掛ける中で、キノコ類をなるべく取るようにする」といっています

サイト紹介

日本統合医学研究会(JAIM)

<http://www.jaim-net.org/>

ここでは、「からだにいいこと」をテーマに、さまざまなことをご紹介していきたいと考えています。

第一回はサイト紹介です。私どもでも近いうちに、お客さま専用ホームページを開設する予定ですが、これもただ開設さえすればいいということでは仕方がありませんので、お客さまの使い勝手や、興味を抱いていただける内容などについて、現在も知恵をしぼっている最中です。いましばらくお待ちください。

ところで、「日本統合医学研究会」ですが、統合医学という言葉をご存じの方はそれほど多くなくとも、「代替医療」という言葉なら耳にされた方は少なくないのではないのでしょうか。「代替医療」とは、簡単に言えば、西洋医学以外の医療のことです。漢方を始め、ヨガ、マッサージなど、西洋医学が地球上に広まるまで、長く行なわれてきた医療のことです。日本

でこそまだ目立った存在とはなっていないませんが、アメリカの医療の現場では、「代替医療」は今、大きな役割を果たすようになってきていて、代替医療がどれだけ充実しているかが、病院を選ぶ際の大事なポイントの一つになっている

と言われています。

「統合医学」などというと、普通の人がつつきにくいイメージを持たれるかもしれませんが、「医食同源」という言葉があるように、人間の健康と食物とは大きな関連があるわけですが、生産の効率が重視される現代は、どうしてもこの点が見逃されがちですし、一方では、「健康食品」の名のもとに、金儲け主義のいかかわしいものが世の中に氾濫しているのも事実です。

「日本統合医学研究会」(JAIM)は、「医食同源」の考え方に基づいて、食品の研究を進めるとともに、広く一般にも正しい情

報を発信することを目指しています。このホームページはそのための重要な手段で、「EEM」(食用キノコの抽出物)の生みの親でもある元金沢大学教授池川哲郎先生

も運営に関わっておられます。食用きのこの情報は池川先生の担当で、「キノコ博士」池川先生の面目躍如というところです。まだアクセスされたことのない方には、ぜひ一度アクセスされるようお勧めします。

もう一つ、面白くて役に立つのが、「医食同源・薬食同源へ食について」と題して連載されている池川先生のエッセイです。そのなかから一部ご紹介しましょう。

このように日本の「おふくろの味」は、健康によいということ海外で注目されておりますが、日本人自身はハンバーグやファースト・フードなど何となく外から来たものが好みで、特に若い人はそのようですが、大根の煮物などの「おふくろの味」を忘れないでほしいと思います。しかし、「塩分は少なめに」。これが大切です。これまでの日本食はどうしても塩分が多くなってしまっています。その点さえ注意すれば、天下一品、世界一の食べ物です。このようにいうと、やはり日本食は塩っぱくなくてはという人がいるかも知れませんが、関西の薄味というのもあるし、私自身塩分を減らした日



本食に慣れて塩辛いものは食べられなくなっています。やはり習慣だと思えますし、特に子供の頃の食習慣があとあとの食生活に影響します。(中略)

塩分の少ない「おふくろの味」を一家だんらんでとるといふことは、この頃いわれる精神免疫腫瘍学(サイコオンコロジー)から見たてもよいのではないだろうか。



2 SARSに負けないためには 日常生活のなかで できる防衛策



鳥インフルエンザが世界的流行のきざしを見せてきました。今のところ日本ではそれほど心配する必要はなさそうです。むしろこわいのはSARS(重症急性呼吸器症候群)の流行の方でしょう。昨年、日本は幸いにも流行を免れることができましたが、今後同じように幸運が続くとは限りません。SARSの病原体はほぼ特定され、感染の有無を調べる検査薬もできましたが、その治療法となると、まだまだのようです。もしワクチンが実用化されれば、SA

日本食、たとえばタンパク質は魚や豆腐など、また緑茶を飲み、海草やキノコを多く食べるなど、その良さは科学的に証明されてきて、世界中で認められています。人は身近にある良いものを見落としがちです。日本の食の「ナショナルリズム」をもっと謳歌してもよいのではないかと考えますが、いかがでしょうか。

RSもそれほど恐れる必要のない病気になることでしようが、それまでは、私たちも自分自身で防衛策を講ずるしかありません。そこで、この防衛策について、昨年五月八日付『日刊ゲンダイ』掲載の記事をもとに簡単にお話ししましょう。

SARSの場合でも、普通のインフルエンザの場合でも、感染した人がすべて発病するわけではなく、また、同じ発病した人でも症状の程度には大きな差があります。これはその人の病原体に対す

る抵抗力に差があるからで、ここで大事なことを一言で言えば、栄養、睡眠、生活習慣など、体の免疫力を強くすることに尽きるでしょう。次に、免疫力を高めるために私たちが日常生活のなかでこころがけるべきポイントをあげるとにしましょう。

・キノコ、野菜をよく食べる

キノコをよく食べると、NK細胞(ナチュラル・キラー細胞)の活性を高めることが分かっています。NK細胞というのは、ヒトの免疫システムとしてはたらく細胞の一つで、特に近年、ガン細胞を攻撃する点が注目されているものです。

ヒトの体の生理的な働きを高めるサイトカインの一つインターフェロンを増やすには、大根、白菜など、色の薄い野菜をとるとよいでしょう。

また、ビフィズス菌や乳酸菌のような「生きて腸に届く菌」を含むヨーグルトなども、腸の免疫を高める効果があります。

・ウイルス感染を防ぐ食事とは

もし、「体力が低下しているな」と感じたら、体力を回復させるためにタンパク質を多めにとるのがよいでしょう。具体的には、レク

チンを多く含む豆類やジャガイモ、ラクトフェリンを多く含む牛乳やヨーグルト、シスタチンを多く含む卵や米、さらにビタミンを補給しておくのも大事なことです。

これに加えて、酒は控えめに(一日二合程度)、たばこは禁止、ここまでやると万全です。

・その他、日常生活で気をつけること

まずは運動ですが、できれば、「一日一万歩」程度速く歩くのがよいでしょう。これは肺の機能を高め、体の代謝を活発にして、免疫力を高めます。一度に一万歩ができなければ、二〇分程度を何回かに分けて歩いてもかまいませんし、五千歩でももちろんそれだけの効果はあります。

睡眠は十分にとる。個人々で必要な睡眠にも差がありますが、普通は最低七時間程度必要です。

その他、うがいをする。どの粘膜が乾燥しているとウイルスに感染しやすくなります。



今から二五〇年ほど前、江戸時代中ごろの明和年間に『娘評判記』という小冊子が出ました。今の時代に当てはめるとテレビのワイドショーとか、芸能マスコミの女性タレント人気度調査みたいなものでしょうか。このなかで第一に上げられたのが「笠森おせん」、当時一八歳、江戸は谷中の笠森稲荷の門前にあった水茶屋かぎやの娘ですから、コーヒーショップとかオープン・カフェのウエイトレスというところでしょうか。



笠森おせんは極上上吉

おせんの名が江戸中に広まったのは、浮世絵画家の春信が彼女の姿を錦絵に描いたのがきっかけと言われている、そういうわれれば、見たことがあるような気がする、という方も少ないのではないのでしょうか。当時のおせんの人気はすさまじいものだったらしく、絵草紙、双六、読売などの大衆マスコミがこぞって取り上げたほか、手拭いや人形がつくられたり、芝居にも仕組まれたということ。それまでは、わずかに病氣平癒を願う参拝者

が詣でるのみだった笠森稲荷も、おせん目当ての老若男女でにわか大盛況となりました。

この笠森おせんの評価が『極上上吉』、つまり、「これ以上ないくらいすばらしい」、「ナンバーワン」だったのです。評価といっても、トリプルAとかダブルBプラスというような銀行の評価なんかと比べて、頭から実用性というものを考えていないところがなんとも江戸人らしいというべきでしょう。



江戸人と現代人を比べてみると、同じところ、異なったところがあるのは当然のことですが、遊び心を大事にするところは大きな違いではないでしょうか。というより、生活のあらゆる局面から遊びの要素を見つけることが江戸人の大きな関心であった、それがなければ江戸人の生活からなにか大事なものが失われてしまう、というのが彼らの考えだったようです。

同じような番付が他にもたくさんありましたが、たとえば、幕末、文久元年

に出た『魚見立評判』という江戸の料理屋の番付では、東の大関が御蔵前の「誰袖」（たがそで）、西の大関が代地の「川長」（かわちよう）となっています。現在も年末近くなると、今年の流行番付というようなものが新聞紙上に見られますが、あれも江戸時代のやり方を知らないうちにまねているのです。

笠森稲荷は今も谷中に存在していますが、当時は現在とは別の場所、幸田露伴の『五重塔』の舞台ともなった谷

中の天王寺あたりにあったとされています。もちろん江戸時代そのままの風景が存在しているわけではありませんが、寺院や神社が多かったせいでバブル期の地上げ攻勢を逃れ、今もことなくなつかしい、江戸の雰囲気のようなものを残しています。

ここでは、これからも日本人のくらしと健康に関して、読者の皆さんに面白く感じていただけるような題材を探して、お伝えしてゆきたいと思っています。ご期待ください。

*ご意見、ご要望など何でもけっこうです、編集部までお寄せ下さい。

〒141-0022 東京都品川区東五反田 5-22-37-1108 FAX 03-3445-0957

健康みらい 編集部

発行 平成16年2月20日



アクチノンは、エノキタケおよびフナシメジからの熱水抽出物（EEM）を主原料とする植物性多糖類加工食品です。健康な毎日のため、1日2錠を目安にお召し上がり下さい。

（株）東京生活医学研究所

TEL 03-3445-0944

FAX03-3445-0957