

kenkou-mirai

健康みらい

夏号

キノコ情報
かわら版

健康トピックス

梅雨から夏にかけての
カイテキ健康生活
——今日からできるかんたんガン予防

「養生」と「免疫力」

作家五木寛之さんは近年、「養生」について繰り返し述べておられます。「養生」というと、今日では「病後の手当て」というような意味で用いられるのが普通ですが、本来はむしろ、健康に「生きる」ための心得というような意味だったようです。つまり、「治療」が病気を見つけて制圧することであるのに対して、「養生」は日頃から「病気」にならないような暮らし方を心掛けることで、今日の「予防」に近い考え方でしよう。

「病は気から」という言葉は今でもよく使われているようですが、江戸時代の口

ングセララーである『養生訓』は、「百病は皆気より生ず。病とは気やむ也。故に養生の道は気を調（ととのう）るにあり」と述べています。今日の言葉で言えば、（新陳代謝が滞らないように）とでもなりましょうか。また、「人の身をたもつには、養生の道をたのむべし。針・灸と薬力とをたのむべからず」とも言っています。こちらは（自然治癒力・免疫力を大切に）ということでしょうか。たとえば、日本人の死亡率第一位のガンについても、この「免疫力」が影響していることは言うまでもありません。

ちよつと前置きが長くなりましたが、ここでは病気になるのを「予防」し、病気から身を守る「免疫力」を高めるには、

日頃の暮らしでどのようなことに注意すればよいかということについて、いくつかのポイントをあげてお話ししたいと思います。まずは、食生活についてです。

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わかってきます。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ます。ブナシメジ・エノキタケ・ナメコなどをよく食べる人はガンになりにくいことが、国立がんセンターなどの研究で明らかにされて



います（くわしくは本誌創刊号またはウエブ版『健康みらい』をごらんください）。

ヒトの体の生理的なたらきを高めるサイトカインの一つインターフェロンをふやすには、ダイコン・白菜などの色の薄い野菜をとるとよいでしょう。

ヒトの体の老化をすすめ、ガンを起こす原因ともされる活性酸素（フリー・ラジカル）のはたらきをよわめるには、ベータ・カロテンやビタミンCを多く含むカボチャ・ブロッコリー・小松菜・ニンジンなどの緑黄色野菜をとるのがよいでしょう。

また、キノコやひじき・こんぶなどの海藻に含まれる食物繊維は、大腸ガンになりにくくするほか、血中コレステロール値を下げる効果があり、動脈硬化や心臓病を防ぎ、糖尿病にも効果があります。

「健康野菜」のニューフェイス、スプラウト

いま最盛期を迎えている夏野菜のニューフェイス、スプラウトをご存じでしょうか。「スプラウト」とは植物の新芽のことです。「発芽野菜」とも言われます。よく知られているかいわれ大根の他に、最近ではブロッコリ、ラディッシュ、レッドキャベツ、クレス、マスタードなどが次

2ページに続く

3ページ 健康誌『はつらつ元気』プレゼント・アクチノン試供品プレゼント

1ページより

第に店頭で見られるようになっていきます。これらのスプラウトには、免疫機能維持に効果があるカロテン、抗酸化作用と免疫力を高める効果があるビタミンC、動脈硬化や心臓病に効果があるビタミンEなどを豊富に含んでいます。とりわけ注目を集めているのがそのガン予防効果です。

カロテン、ビタミン群に加え、ブロッコリスプラウトに含まれるスルフォラファンには、抗酸化作用と有害物質の解毒促進の効果があり、ブロッコリスプラウト一〇〇グラムを一週間食べたところ、活性酸素が一七%減ったという研究もあります。

このスルフォラファンは私たちが食べると辛味を感じる成分と同じもので、本来は植物として昆虫などに食べられない



クレス

ブロッコリー

スプラウトの種類と期待される効果

種類	豊富な栄養素	期待される効果
ブロッコリー	スルフォラファン	抗酸化作用、有害物質の解毒促進
	カロテン (体内でビタミンA)	美肌効果、免疫機能維持
	ビタミンC	免疫力を高める、抗酸化作用、しみを防ぐ
	ビタミンE	老化予防、心臓や脳の健康維持
マスタード	カロテン (体内でビタミンA)	美肌効果、免疫機能維持 腸の動きを良くする 皮膚に効果がある 血液をサラサラにする
	カリウム	ナトリウム(塩分)の排泄を促進し、血圧を低下させる
	ビタミンC	免疫力を高める、抗酸化作用、しみを防ぐ
クレス	カロテン (体内でビタミンA)	美肌効果、免疫機能維持
	ビタミンC	免疫力を高める、抗酸化作用、しみを防ぐ
	ビタミンE	老化予防、心臓や脳の健康維持 胃液の分泌を促す
レッドキャベツ	カロテン (体内でビタミンA)	美肌効果、免疫機能維持
	ビタミンC	免疫力を高める、抗酸化作用、しみを防ぐ
	ビタミンE	老化予防、心臓や脳の健康維持
	ビタミンU	胃にやさしい
	葉酸	整腸作用がある
B12かいわれ	ビタミンB12	赤血球を生成し、貧血を予防する 血液をサラサラにする 動脈硬化予防 脳の老化を予防する 睡眠調整
	葉酸	整腸作用がある

理想的な食生活とは？

ための一種の「毒」なのですが、これがガン予防に役立つのだと考えられています(ポリフェノールの渋みやえぐみと同じ)。「毒をもって毒を制す」とはこのことで、スプラウトはそのものズバリ「良薬は口に苦し」の健康野菜です。

豆類には食物繊維が多く含まれていて、大腸ガンを防ぐ効果があります。特に、大豆は豆乳・納豆など日本人なじみの深い食品ですが、大豆たんぱくは血中コレステロールの低下、心臓病予防などの効果があります。また、小豆や黑豆に含まれるポリフェノールの抗酸化作用は、ガンや動脈硬化を抑える効果があります。ラクトフェリンを多く含む牛乳やヨー

グルトをとるとよいでしょう。また、ヨーグルトには、乳酸菌やビフィズス菌などの、生きて腸に届く菌が含まれていますので、腸の免疫を高める効果もあります。

次に大事なものは、脂肪分をとり過ぎないようにすること。脂肪のとり過ぎは動脈硬化や心臓病、大腸ガンや乳ガンを引き起こす要因になります。

理想的な食事ということになると、いろいろな意見があるでしょうが、「健康」という面から考えると、だいたい次の四種類の食物をバランスよくとるといってよろに落ち着くようです。第一は乳製品・卵などの良質なたんぱくを含むグループ。第二は豆類・魚介類・肉類など主なたんぱく源となるグループ。第三はキノコ・野菜などのビタミン・ミネラル・食物繊維を含むグループ。第四は穀物・油脂な

どのエネルギー源となる糖質や脂肪を含むグループです。分かりやすく言うと、「昭和三〇年代の日本人の食事」(ただし食塩は一日あたり一〇グラム以下)ということになるのです。

お茶・コーヒーには心理的な効果だけでなく、身体によい効果があることが分

弊社ホームページ
キノコ情報ウェブ版『健康みらい』
<http://www.seikatsu-igaku.co.jp/>
 Eメール kenkou-mirai@seikatsu-igaku.co.jp

その他健康に役立つ情報を続々企画中!

コンテンツ

- キノコde健康
- 今日から始めるアクチノ
- 情報誌「健康みらい」バックナンバー

■ おすすめ相談薬局

■ キノコ健康リンク集

■ こころのサプリ

あなたの心の栄養になる言葉、あなたの「心のサプリ」を募集しています。詳しくはホームページをご覧ください。

かつてきました。お茶には殺菌効果があり、お茶を多く飲む（一日五杯以上）人は胃ガンになりにくいという研究もあります。また、コーヒーには動脈効果を抑える効果があります。

酒は適当量（一日あたり日本酒一合・ビール中ビン一本・ワイン1/3瓶程度）ならよいでしょうが、たばこは肺ガンをはじめ多くのガンを引き起こす要因となります。

運動は続けることが大事

食物の次に大切なのは、適当な運動を続けることです。適当な運動は肺のはたらきを高め、体の代謝を活発にして、免疫力を高めます。運動といってもいろいろありますが、大事なことは続けて行なえることです。ウォーキングだと「一日一万歩」程度が望ましいのですが、これも人それぞれの事情がありますので、あくまでめやすと考えるください。また、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行なってもかまいません（普通の速さで歩くと、だいたい一〇分〜一〇〇歩という勘定です）。

毎日の勤務に電車やバスを利用している方なら、朝少し早く起きて、一駅分歩くというのがいちばん簡単にできるやり方です。ときどき歩く道を変えたり「季節ごとに新しい発見があって楽しい」という声もよく聞きますし、こちらは誰でもできるというわけではありませんが、

ついに片道一時間の通勤を自転車で行うようになった人もいます（もちろん彼らもでも快適な通勤生活を送っています）。

ストレスをコントロールする

ストレスというのは、本来は動物一般にそなわっているからだのはたらきで、たとえば外敵に襲われたとき、危険を逃れるため「無理をしても」最大限の身体能力を発揮するためのものです。ストレスはあくまで「非常事態」のためのものですから、そのようなストレス状態に長い時間置かれれば、いろいろな不具合が出てくるわけです。大事なことは長時間にわたるストレスを避けるということです。そのようなストレスはヒトの免疫力に害を与えます。

ウォーキングや軽い運動はストレスを取り除くのに効果がありますし、おいしいお茶・コーヒーなど味わうとか、好きな音楽を聞く・歌をうたう・小説の一節を音読する（小さな声で）などもよいでしょう。

しかし、ストレスをコントロールする方法の第一にあげねばならないのは、やはり呼吸法でしょう。座禅、ヨガをはじめ、世界中に数多くの呼吸法があります。簡単にできるのは腹式呼吸です。私たちは心配事があったりすると、どうしても浅い呼吸になりがちですが、深く、ゆっくりした呼吸をこころがければ、これだけでも少し気持ちが穏やかになります。

腹式の場合は、下腹部を意識して、息を吸うときにお腹をふくらませ、吐くときにお腹をへこませるようにします（あくぐらを組んで坐るか、仰向けに寝た姿勢が楽です）。

また、睡眠を十分にとるのも大事なことです。適当な睡眠にとり、ふつうは七時間程度ですが、これも個人差がありますので、要は自分が「十分」だと思えばよいのです。うがいをするのも、病気の予防に加えて、毎日の生活における「健康意識」の現れという点からもおすすめです。「養生」といっても自分の体に関心を持たなければ始まりません。

「スロー・ライフ」と「養生」

近年にわかに「スロー・ライフ」ということが言われるようになりました。これは北イタリアで始まったことのように、平たく言うと、（せわしない「アメリカ流の生活」はやめて）もつとゆつたりした本来の生活を取り戻そうということでしょうが、日本ではことさら「スロー・ライフ」を持ち出すまでもなく、そもそも『養生訓』こそが「スロー・ライフ」のすすめでもありました。「心を静にしてさしがしからず、いかりをおさえ、欲をすくなくして、つねに楽しんでうれはず。是養生の術にして、心を守る道なり」とはいつても、今の世の中、益軒先生の教えを実践するのもそんなに簡単なことではありませんが、ひごろよく笑って

★読者プレゼントのお知らせ★

●健康誌『はつらつ元気』7月号を10名様にプレゼント

健康誌『はつらつ元気』は、7月号でアクチノン紹介の記事を掲載しました。内容は臨床データの紹介、医学博士団茂樹先生の解説、体験談で構成されています。特に体験談では、お二人の方の喜びの声を聞くことができ、「健康食品」メーカーとしても、まことにありがたいことだと、感謝の念を新たにいたしました。

そこで、このたび10名様に、『はつらつ元気』7月号をプレゼントいたしたいと存じます。ご希望の方は郵便・FAXで編集部までお申込みください（ウェブ版『健康みらい』あてメールも可）。

●アクチノン試供品プレゼント

ご希望の方すべてにアクチノンの試供品（1週間分）をお送りいたします。

いずれも郵便番号、住所、氏名、年齢、職業を明記して、下記、本誌編集部あて、郵便またはFAXでお寄せください。

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

PRESENT



暮らしている人の方がそうでない人よりも、NK細胞の活性が高いという研究もあります。今年は一とつ狭いペランダを江戸の長屋の露地に見立て、アサガオの鉢を置き、打ち水をして、「縁台で夕涼み」を気取ってみようか、と考えています。

極上 上吉

第6回

「時そば」のトリックに秘められた

江戸時代のスモール&ビッグ・マネー

「時そば」という落語があります。流しのそば屋でかけそばを食べた男が代金を一文分ごまかしたのを、傍から見ていたちよつとオバかな男がまねをして、しくじるといのお話ですが、このそばの代金は一六文です。一五文ではなく、一六文なのはなぜでしょう。うどん粉が二分、そば粉が八分の「二八そば」だから、一六文という説がありますが、これはどうでしょう（そんな理由で値をつける商売人がいるでしょうか）。

ここで大事なのが一六が四の倍数だということです。江戸庶民が使うお金は錢（一文）でしたが、江戸時代の中頃の明和五年（一七六八）、初めて真鍮の四文錢が発行されます。その結果、物の値段が四の倍数になるとい

どん粉が二分、そば粉が八分」という例もあったかも知れませんが、そうじゃない方が多かったはずですよ。というのは、「二八」には別の意味があったからです。「かゝる折から年の頃、二八ばかりのあだ娘、丁稚一人を共につれ、襦包（ふくさ）を持たせしは年玉もの」と知られたり「これは江戸中期の絵草子（今の週刊誌・文庫本のようなもの）の一節です。つまり、「二八」は二×八＝一六（歳）で、「ピチピチの」ギャルを譬える決まり文句でしたから、「二八そば」には、「フレッシュユナ」粉を使った「美味しい」そばですよ」という意味が含まれていたわけですよ。

かけそばの隠し味とは

傾向が生まれ、風呂賃八文、髪結い代三二文という具合で、ちょうど現代の「一〇〇円ショップ」と同じように、なんでも四文均一で売る「四文店」も登場しました。

一六文を支払う場合には、四文錢と一文錢が混じるのがふつうでしょうが、「時そば」では「ひい、ふう、みい、よう……」というように、すべて一文錢が使われることになっています（これがトリックのネタ）。四文錢発行による「便乗値上げ」（そばも一五文から一六文に値上げされたかもしれません）に対する庶民の「ささやかな抵抗」というところにもちよつとした皮肉、この話の隠し味のよ

和の次の安永・天明頃だとすれば、一六文はたぶん三〇〇円ぐらいでしょうから、むしろ今の「立ち食いそば」より少し高い感じですが、髪結い代三二文は六〇〇円ぐらいですから、これはずんぶん安いですね。

小さなお金の次は、ぐっと大きなお金の話。江戸のお金持ちとしては、紀伊国屋文左衛門が有名ですが、江戸時代一番の大金持ちということになると、これは大阪の淀屋辰五郎以外にありません。淀屋は宝永二年（一七〇五）、欠所の処分を受け、財産を没収されてしまふのですが、このときの財産が金三五〇万両と銀一五万貫（計一二五〇万両）で、これだけで当時の国家予算の数年分に相当します（当時は「小さな政府」の時代で、今と比べ

るわけにはいきませんが）。実際は現金銀以上の貸金や売掛金があったはずですから、あのビル・ゲイツも真つ青になるほどの大金持ちですよ。

淀屋が自費で建設した淀屋橋のたもとでは毎日、米取引が行なわれていて、「先物市場」はロンドンに先駆けてここで生まれたと言われています。西国の大名は大阪の米市場によって、安定した米売却代金の確保に加えて、将来収穫予定の米を担保にして市場から資金調達することもできました（これも一種のエクイティ・ファイナンスと言えるでしょう）。大坂の商人なしに大名が存在することはできませんでした。



り、米を売って得た現金は大坂の両替商に出資して金利を得る、その代りに升屋は「サシ米」（検査のため米俵のなかにサシを入れたときに残る米のこと）の権利を得る、という仕組みをつくることでした。これによって仙台藩はローコストで短期間に財政再建を果たしたと言われています。

というように、江戸の中期、大坂では世界最先端の金融制度が生まれようとしていたのですが、その後大きく飛躍を遂げることはなく、大坂の金融市場も次第に勢いを失ってしまいました。それはどうしてなのか、それはまた改めてお話ししたいと思います。

*ご意見、ご要望など何でもけっこうです、編集部あてお寄せ下さい。

〒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

『健康みらい』第6号 発行 平成17年6月30日



アクチノンは、エノキタケおよびブ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。

(有)東京生活医学研究所

TEL 03-3445-0944 FAX 03-3445-0957

キノコの健康力。