

kenkou-mirai

# 健康みらい

歳末号

キノコ情報  
かわら版

きのこのチカラ

新型インフルエンザに負けない身体をつくろう

今日からできる

新型インフルエンザ対策

11月17日付け「日刊ゲンダイ」に、「新型インフルエンザから身を守る方法」という記事が掲載されました。現在、健康に関して世界的に最も関心を集めている話題となれば、やはり第一にこれが挙げられるのではないのでしょうか。「日本の死者は最大64万人」などという数字が躍っています。この数字自体に大した意味はないので、あんまり気にする必要はありません。というのは、この数字は正六〇一一年（一九一八〇二二）地球規模で大流行し、世界中で二千万人、日本でも一五万人の死者を出したとされる「スペイン風邪」のときの数字を単純に当てはめた数字なのです。「新型インフ

ルエンザ」は近い将来、私たちを悩ますことになるのは確実ですが、今年の冬、大流行する可能性は低いと考えられていますし、「スペイン風邪」当時とは、日本の医療環境も異なっています。十分注意が必要なのは確かですが、いまから先回りして大騒ぎしてもなんにもなりません。それより大事なことは、自分でもできる対策をしっかりと講じておくことです。さて、記事の内容ですが、三つのポイントが挙げられています。第一は抗菌マスキ。一昨年のサーズ（SARS）騒動以来、従来より効果的な製品が売り出されていますが、年明けに資生堂から発売が予定されている「ナノブロック ウイ

ルカットマスク」はダイキン工業と早稲田大学が共同で開発した技術を用い、ウイルスの感染力を一分以内に封じ込めて体内への侵入を防ぐとされています（七枚入り税抜き一三六五円）。

第二はうがい薬・洗浄液。うがい薬については11月下旬、ライオンが発売するうがい薬「キレキキレイ ブクブクガラガラ液」など殺菌作用の強い商品が出てきています。

洗浄液は鼻を洗浄するもので、ロート製薬の「アルガード鼻すつきり洗浄液」（税込み九四五円）は、ウイルスや雑菌の侵入を防ぐ効果があるとされています。

そして、第三がサプリメントです。

ここでは、予防効果があるものとして四つの食物が挙げられています。まずモズクやワカメ・メカブなどの海藻に含まれるヌルヌル成分に含まれるフコイタンで、これが「免疫力を高めると同時にウイルスが細胞に感染するのを防ぐ」。二つめがキノコ類、三つめがヨーグルトで、いずれも免疫力を高める効果があります。

そして、ブルーベリー・クランベリーなどの果汁。これには抗ウイルス作用があるとされています。

食生活については、本誌創刊号に掲載した「SARSに負けないために 日常生活のなかでできる防衛策」とも重なるところがありますので、弊社ホームページで見ただけだと思えますが、キノコの効果について



ではもう一度お話ししておくことにいたします。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。

これらの方法は、「新型インフルエンザ」だけでなく、今年、流行するかもしれない「旧型」インフルエンザにも効果があるの言うまでもありません。冬を健康に乗り切る参考にしていただきたいと思えます。

2〜3ページ

旬の野菜を食べて、健康に冬を過ごそう／アクチノン試供品プレゼント  
「静かな時限爆弾」アスベスト、あなたの家は大丈夫？

からだ  
に  
いいこと

## 旬の野菜を食べて、健康に冬を過ぎそう

### 日本人の食事に野菜が大切なワケは？

#### 健康志向の理想的食生活は？

「野菜や果物、魚などをよく食べる女性性は、乳ガンになりにくい」という調査結果が9月14～16日、札幌市で開かれた第六四回日本癌学会で発表されました。

この調査を行ったのは、愛知県がんセンター疫学・予防部の広瀬かおる主任研究員らのグループで、平成元～12年までに同センターを受診した40～79歳の女性二万四二一八人について、その食生活を調べたのです。

調査の内容は、食生活を次の四つに大別し、さらに各タイプを好みの食品を摂取割合などから四ランクに分けて、ランクごとに乳ガンになるリスクの評価を行ったというわけです。

野菜や果物・魚・豆腐・芋類・牛乳を好む「健康志向型」

肉や脂っぽい食物を好む「肉・脂肪摂取型」

朝食にご飯やみそ汁を好む「日本食型」

漬物や魚の干物など塩辛い味を好む「塩分嗜好型」

その結果、「健康志向型」のなかでは

野菜などの摂取割合が最も少ないグループのリスクを一・〇とした場合、摂取する割合が多くなるにつれて、リスクは〇・八九、〇・八五、〇・七三となり、明らかに差が出たのに対して、他のタイプでは統計的な差はほとんど認められなかったということです。

広瀬さんは「肉類や脂肪については、肥満体形の女性に限ると、多く摂取するほどリスクが高くなる結果が出たので、野菜を意識して取るなど注意してほしい」と話しておられます。

本誌創刊号では、一昨年、国立がんセンター研究支所と長野県農業工業研究所が共同で行った研究についてお話ししましたが、この結果は「ふだんからキノコや野菜をよく食べる人はがんになりにくい」というものでした。つまり、日本人がこれまでなんとなく感じていたことが、間違っていないかったということが疫学的研究によって次々に明らかにされているのです。

#### 食事が健康の第一の条件

「医食同源」という言葉を聞いたことがないという日本人は少ないのではない

でしょうか。これは江戸時代までの日本の医療を支えていた漢方医学、さらに漢方の元になった古代インドの医学をはじめ、世界中の民間医療のほとんどの中心にある考え方です。そしてそれらが「西洋医学」にすっかり取って代わられた今日でも、この考え方の有効性は失われてはいませんし、西洋医学も食事の大切さを否定しているわけではありません。それだからこそ、私たちは食生活にますます強い関心を持つことになっているのではないのでしょうか。

本誌第6号の「梅雨から夏にかけてのカイテキ健康生活」では、「理想的な食生活」として、「昭和三〇年代の日本人の食生活」（プラス減塩）を挙げましたが、それはなぜでしょうか。昭和三〇年代以来、日本人の食生活はずいぶん変わってしまいました。それではいったいどのように変わったのでしょうか。それは、欧風化と工業化ということになるでしょう。欧風化は脂肪を多くとるようになったこと、工業化は工場生産された化学物質をとるようになったことを意味します。それなら、これらがよくないのはなぜでしょうか。それは一言で言うと、食べ慣れないものを食べるのがよくない



東京新宿 伊勢丹本店7F チャヤ マクロビオティックレストラン

からです。

日本人は長い間、穀物・野菜・魚介類などを中心にした食事に慣れて来ました。そういう食料環境にうまく適応して生き延びてきた人たちの遺伝子を受け継いでいるのが今日の日本人なのです。また、「昭和三〇年代」にはどういう意味があるのでしょうか。それ以前、例えば明治時代の方がよいということはないのでしょうか。これは昭和三〇年代が最も栄養バランスがよいからなのです（ただし塩分だけは多過ぎる）。それ以前は栄養が不足していたのに対して、今日はむしろ栄養過多の弊害が多くなっている。「過ぎたるはなお及ばざるが如し」。ものごととはすべてバランスが大事だというのはここでも真理ではないのでしょうか。



## 健康トピックス

「静かな時限爆弾」アスベスト、  
あなたの家は大丈夫？

アスベストとは、細かい針状の物質で、戦前から昭和五〇年代まで、主に住宅の断熱材などに盛んに用いられていたもので、その危険性が明らかになったことから急速に廃れていきましたが、わが国で完全に使用が禁止されたのは、昨年のことでした。

アスベストが恐ろしいのは、人の呼吸器官に入り込んで「悪性中皮腫」などの深刻な病気を引き起こすことに加えて、その潜伏期間が二〇年から四〇年という長い年月の後から発症することで、「静かな時限爆弾」といわれるのもそのためです。

そこで、あなたの住宅にアスベストが使われているかどうか調べるにはどうしたらよいかについて、また、その他、注意が必要なポイントを挙げて



あるが、塗装がしてあれば浮遊しないので、人体への影響は少ないと言われている。アスベストが一年以上含まれている建築物を解体する場合は、役所への届出が必要になる。

昭和三十五年（一九八〇）までのロックウールには五%未満のアスベストが含まれていることがある。建築物にアスベストが使われているかどうかについては、見た目では判断しにくく、設計図などを見る必要があるが、専門家に調査してもらう方が確実。

室内の壁や天井に石綿板などが使用されていることが

日本人の食事が優れていることは、日本人の平均寿命が長らく世界一の座を保っていることから明らかです。今日、欧米で日本食ブームが起きていることもよく知られている通りですが、一方、私たち日本人の方は、欧風化による弊害が顕著になっていることは皮肉なことです。

「マクロビオティック」について、簡単にお話することにしたと思います。マクロビオティックは、上に述べたような今日の日本人の食生活の批判のうえに、長生きできる食米に広がった食事法です。例のごとく、欧米経由で日本に逆輸入され、現在では、マクロビオティックを謳ったレストランも見かけられるようになっていきます。マクロビオティックとは、未精白の穀物（玄米）を主食に、旬の野菜をみそ・醤油などをつかって調理することを基本に、肉・魚・乳製品は抑える、という食事法です。

ておきます。

昭和三十五年（一九八〇）までのロックウールには五%未満のアスベストが含まれていることがある。建築物にアスベストが使われているかどうかについては、見た目では判断しにくく、設計図などを見る必要があるが、専門家に調査してもらう方が確実。

詳しくは書籍・ネットなどを見ていただくとして、ここでもポイントは「旬の野菜」です。冬の野菜ということになると、キャベツ・白菜・ほうれんそう・小松菜などの葉物、大根・かぶ・ごぼう・レンコン・ニンジンなどの根菜、長芋・里芋などの芋類に加えて、シイタケ・ブナシメジ・エノキタケなどのキノコ類ということになります。冬の野菜をなるべくたくさん食べてこの冬を健康にお過ごしください。

## 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 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ン
- 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。

## ★読者プレゼントのお知らせ★

PRESENT

アクチノン試供品  
プレゼント

毎月先着50名様にアクチノンの試供品（1週間分）をお送りいたします。

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

# 極上 上吉

## 第7回 江戸時代の超理想主義「朱子学」の影響は？ ——「土農工商」は今も生きている

前回に引き続き、江戸中期には世界の最先端にあった日本の金融制度が、その後、大きく飛躍することもなく終わったのはなぜか、についてお話ししたいと思います。

江戸時代最大の商人、淀屋は宝永二年（一七〇五）、「欠所」の処分を受けて、財産を没収されました。彼が処罰された理由はよく分かりませんが、結局のところ、商人が武家の権力に容喙できるような力を持つことがケシカラン、ということだったのではないのでしょうか。江戸時代というと「土農工商」ですが、商人身分が一番下なのはなぜでしょうか。ここには戦国時代を制した徳川政府が「戦後」を統治するための「憲法」として採用した「朱子学」がありました。礼による平和的支

配を理想とする「朱子学」には、「金銭蔑視」思想があり、専ら金銭を取り扱う商人はほんとうはいない方がいいのだが、仕方がないので仮に存在を黙認する、とされていたのです。しかし、皮肉なことに、それが金儲けのためにこれ以上とは言えるほど、商人階級に有利な状況を生じました。つまり、江戸という世界一の大消費都市が生まれる一方で、そこで生まれる利益に対しては、法人税も所得税もないのです（仮に存在している者に課税はできません）。その代り、都合が悪くなる、その存在が許されなくなることもあったというわけです。

この「朱子学」ですが、本家の宋では異民族モンゴルの支配下にあった漢民族の「ウル

トラ理想主義」「儒教原理主義」という意味合いがありました（支配されてはいても俺たちには儒教があるゾ）というわけです。徳川政府も当初は看板として掲げるのに都合がよかったので、採り入れたのだということが承知していたのでしょうか、徳川二六〇年の平和を享受する間に、次第に国民性に化してしまつたのでしょうか（外国のものをむやみにアリガタがる日本人の癖は今も変わりませんね）。

時代劇というと、悪徳商人（と手を握つた現場の役人）を正義の味方（地位の高い役人が高貴な生まれの人物）がやっつけるというのが紋切り型ですが、最近の放送企業買収事件の際のメディアの姿勢や学者・コメンター

まつたのですが、この交渉を行ったのは徳川政府の高級官僚、旗本身分の武士たちで、この問題のエキスパートであるはずの商人は一人も加わっていません。この論争は日本側が正しかったわけで、誤つた交換レートで交換が行われた結果、急激なインフレが起こり、徳川幕府体制の崩壊を早めたと言われています。

しかし、ほんとうはこんな論争は始めから無用だったのです。というのは、実際に外国貿易が行われていた長崎では、現在と同様の為替相場が立っていたわけですから、事情に通じた商人を交渉に参加させるか、コンサルタントに雇うかすればよかつたのに、とは誰でも考えることなのですが、そしてまた、

「優秀な」江戸幕府の高級官僚がそれに気付かないはずはないのに（彼らは彼らなりによくがんばつたのです）。これと似たようなパターンの外交交渉は、つい



最近までよくあつたようですね。これもそもそも商人（民間人）が武士（キャリア官僚）よりすぐれたところがある、ということを認められなかつたせいだろうと思います。

「日本人は物づくりでかせいだお金を金融で外人にもつていかれる」とは、よく言われていることですが、この問題の最も大きな原因は、いままも抜き難く日本人の心に巣食っている「金銭蔑視」思想と「官尊民卑」思想を生み出した江戸時代の理想主義「朱子学」だったのではないのでしょうか。いつの時代でも、どんな場面でも「過ぎたるはなお及ばざるが如し」という『論語』の文句は、胆に銘じておきたいものです。

\*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7号 発行 平成17年12月10日



## キノコの健康力。

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