



「メタボリックシンドローム」は現代の日本人にとって、最も関心の大きい言葉の一つであるのは間違いないでしょう。マスメディアでの紹介は増加の一途を辿っています。

これが私たちの健康に関係があるということをご存知ない方は少ないでしょうが、さらに老化との関係になると、皆さんのうちどれほどの方がご存知なのでしょうか。

また、赤ワインのポリフェノールが動脈硬化に効果があるとか、赤ワインをよく飲むフランス人に脳梗塞が少ないのはそのためだとか、これについても、相当高い割合で知られていることだと思えますが、ブドウ種子ポリフェノールについては、たぶんまだほとんどが知られていないのではないのでしょうか。

今回はメタボリックシンドローム、老化、ブドウ種子ポリフェノール、などについて細山先生にお話をいただきました。

kenkou-mirai

# 健康みらい

秋号



## アンチエイジングのニューフェース ブドウ種子ポリフェノールは「食べる化粧品」

### メタボリックシンドロームとは？

最近メタボリックシンドロームといふことばが、ますます雑誌やテレビで取り上げられています。主要な新聞等での記事の数は昨年に較べ10倍以上になっており、関心が高まっています。「メタボリックシンドローム」とは、

内臓脂肪が多い（ウエスト周りが男性で85cm以上、女性で90cm以上）、血糖値が高い（空腹時血糖値が110mg/dl以上）、中性脂肪値が高い（150mg/dl以上）あるいはHDLコレステロール値が低い（40mg/dl未満）、血圧が高い（130/85mmHg以上）、そのような要因を持っている人が動脈硬化（心筋梗塞や脳梗塞）になるリスクが高くなった状態のことを言います。

このメタボリックシンドローム対策に最適な健康食品の素材として最近ブ



筆者紹介  
細山 浩 先生

- 1987年 ●東京大学農学部農芸化学科（食糧科学）卒業
- キッコーマン入社
- 1994年 ●博士（農学）取得
- アレルゲンフリー・テクノロジー研究所兼務
- 2000年 ●日本農芸化学会技術賞受賞（ブドウ種子ポリフェノールの開発とマーケティングに関する内容）
- アメリカ（NNFA）「ブドウ種子ポリフェノール評価委員会」委員
- 2002年 ●キッコーマン退社
- MHB&Co.,Ltd.代表取締役副社長



## ブドウ種子 ポリフェノールとは？

ブドウ種子ポリフェノールの主成分はプロアントシアニジンという成分です。プロアントシアニジンはフランス海岸松、ココアやクランベリーなどにも含まれておりますが、特にブドウ種子中に多く含まれ、ブドウ種子のポリフェノールは特に強い抗酸化力があり

ドウ種子ポリフェノールが注目されています。

ます。そのブドウ種子ポリフェノールの強力な抗酸化力がメタボリックシンドローム対策になるのです。

## 老いること 老けること

我々の体は、恒常性を保つ力があり、血圧や血糖値等を常に正常に保っています。しかし、20歳を過ぎたころからその力は衰え始めます。つまり老化とともに、衰え始めるのです。若いころと現在の自分を比べてみてください、昔は無理しても何ともなかったのに、最近はずぐ疲れたり、力が出ないことが多くありませんか？それが老化なのです。

老化とは単に年をとる、つまり加齢だけが原因ではありません。加齢以上に問題なのが肉体の老化、肉体がいかにぼろぼろになっているかということ。そこには酸化が関係しています。酸化とは酸素に触れると何でも起こる反応です。りんごを切っておいておくと酸化されて色が悪くなるし、ぬれた鉄を置いておくとやはり酸化されて錆びます。人間も酸素で錆びるので、当然酸素は人間が生きていくうえでエネルギーを作る重要な働きをしますが、

そのうちの一部分が活性酸素に変わり錆びさせてしまいます。活性酸素に触れる度合いの多い人ほど肉体が老化します。

だれでも一年に1歳つつ年をとります。それを「老いる」といいます。みな同じように「老いる」けど、「老け方」は違います。つまり「老いる」と「老ける」は違います。40台、50台になって、中学校や高校のクラス会に行つたときに、久しぶりに会つた友人がすぐ若々しかったり、老けていたりという経験はありませんか？それは同じ年齢、つまり同じように老いていても、肉体的な若さ、つまり老け具合が違っているのです。

年齢でなく、いかに肉体が老化しているかということがメタボリックシンドロームに関連しています。その肉体の老化、つまり老化の直接の原因が酸化なのです。酸化のもとになる活性酸素は免疫作用において重要な役割もあるのですが、体のさまざまな部分にダメージを与えます。

活性酸素は常に体の中で作られています。人間は活動するのに約2000kcalのエネルギーが必要ですが、その際約10リットルもの活性酸素が作られます。からだの中で脂質の部分が酸化されやすいですが、我々の体を作っている約60兆個の細胞は脂質の膜で覆われ

ています。つまり、細胞の膜が一番酸化されやすく、細胞がダメージを受けてしまいます。そして細胞からなっている臓器や血管の働きが低下し、ホルモンバランスが悪くなったり、酵素の分泌が悪くなったり、つまり体が本来の役割を果たさなくなり、肉体の老化が起こるのです。そして代謝機能も衰えメタボリックシンドロームを引き起こします。

## 老けない体に 欠かせないこと

老化を防ぎメタボリックシンドロームを予防するには、活性酸素を除去する抗酸化物質が必須になります。食べ





## 本誌読者お便り紹介

本誌の大切なテーマのひとつがサプリメントであることは、改めて申し上げるまでもないと思います。この度、本誌読者から下のようなお便りをいただきましたので、ご紹介させていただくことといたしました。

埼玉県上尾市在住  
会社員 吉田八千代さん(五七歳)

営業報告書！これがいつも悩みの種。仕事の成果を集約する訳ですから、文脈、表現、内容充実に心掛け、上司を一目で納得させ、しかも心置きなく週末を過ごせる様に、来週も頑張るぞと勇気が出るかどうか、この出来具合にかかっているのです。

お昼の休みに同僚から紹介されたのがイチヨウ葉のサプリメント。半信半疑で三ヶ月。当初ついのみ忘れがちでしたが、やはり続けていると何やらペンが進むのです。キャンディ、チョコレート、ケーキと、「甘

い物ストレス」型から脱却できそうな感じ。机の上に置いてのみ忘れ防止。容器を目にする度にダイエットも出来そうなど別のあまい期待も芽吹くこの頃、感謝。



## ブドウ種子 ポリフェノールの 効果は？

物で補おうとしても食べ物の中の抗酸化物質の量は減ってきているし、和食から洋食へ、また添加物の増加等食生活の変化、ストレスの増加、また紫外線や排気ガスの増加等、日に日に活性酸素の増加する環境になっています。積極的に活性酸素を抑える抗酸化物質が必要なのです。そこでブドウ種子ポリフェノールが活躍します。

近年さまざまな研究により、ブドウ種子ポリフェノールの効果が明らかになっています。特にその強い抗酸化

力により、活性酸素が関与するさまざまな生活習慣病の予防に効果が期待されています。血流改善、血糖値改善、中性脂肪値改善、動脈硬化予防、高血圧改善、アルツハイマー病改善、腸内環境改善などさまざまなデータが得られています。フランスでは血管が脆くなっていくのを防ぐ薬になっています。また、筋肉疲労の軽減や回復力を高め

たり、また最近ではアルツハイマーに關する研究も進んでいるようです。皮膚で紫外線からの酸化を防ぎ、またメラニンの凝集を防ぐことで美肌効果があることもわかってきており、「食べる化粧品」としても注目されています。ブドウ種子ポリフェノールをうまく活用して、老いても老けない体づくりを今から進めて行きましょう。

\*イチヨウ葉については、本誌春号(第8号)をご覧ください。

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。

お待ちしております！



ウェブ版では本誌バックナンバーもごらんいただけます。

# 極上 上吉

第10回

## 「寅さん」が今も日本人に愛されるわけ

### 日本のカミはこうして生まれる

今年の八月六日は、「寅さん」こと俳優渥美清さんの一〇回目の命日でした。テレビなどでも特集番組がいくつも放送されましたので、ご存じの方も少なくないでしょう。柴又帝釈天門前へは今も「寅さん」の面影を慕って多くの観光客が訪れています。

「寅さん」を知らない日本人は少ないと思いますが、もう一度「寅さん」とは何者かを、考えてみたいと思います（渥美清さんではありません）。まず第一に、彼は一所に定住することなく漂泊する人であるとともに、必ず柴又のとら屋（くるま屋）に帰ってくる人です。言い換えれば、旅と故郷との間をおおむね規則正しく行き来している人であるということにもなるでしょう。故郷柴又では、「フ

に結婚と定住とを禁じる「修道僧」のように見えないこともありません。それでは、なんのためにそんなことをしているのでしょうか。それは、専ら「家族」の大切さを褒め讃えるためのように思われます。

映画のなかで最も印象的な場面のひとつは、いさかいを起こした「寅さん」がふたたび旅に出るシーンです。木枯らし吹きすさぶなかを旅立つ「寅さん」に力を与えるのは妹さくらさんの存在、とりわけ寅さんに注がれる彼女の眼差しです。このシーンこそ、最もリアルであると同時に最もロマンティックなところであり、寅さんが演ずる笑いを深みのあるものとしているのではないのでしょうか。このシーンが意味しているのは、この眼差しこそ

名前の人があるのをご存じでしょうか。……それは明治維新の英雄を育てた「松下村塾」を主宰し、「安政の大獄」で処刑された吉田松陰です。松陰は号で、「本名」は「寅次郎」といいます（正式には「幼名」ですが、「本名」とされる「諱名」は日常生活ではほとんど用いられません）。吉田松陰と「寅さん」の間に名前以外に何の共通点もないように思われますが、そうでもありません。吉田松陰が偉大であったことに間違いはありませんが、彼はあくまで「思想家」「教育者」で、現実面では「失敗」の連続で、何ごとかを成し遂げたわけではないのです。松陰は死後、神として祀られ（「松陰神社」）、今も多くの人に愛され、尊崇を受けていますが、それはむ



「テンの寅」であり、一個の無能な中年男ですが、一方、旅先では、笑うべき珍事件とともに、この世のものならぬ爽やかさと懐かしさを残して去っていく人です。

次に大事なことは、彼が「失恋」することです。一度や二度、失恋の経験のない人は少ないでしょう。しかし、彼のように長期間にわたって、失恋し続けるということになると、私たちの場合と同じように考えることはできないのではないのでしょうか。彼は初めのうちこそ、恋を得ることができなくて泣いていましたが、次第に恋が実を結ぼうとすると、必ず自ら身を避けようとするように変わっていききました。「寅さん」は一個の「甲斐性なし」「無能力者」ではありますが、自ら

が世界の中心であるということです。

もし、私たち日本人の「聖家族」が描かれるなら、このような絵柄は最も重要なテーマのひとつになるはずですが、「寅さん」はさくらさんの眼差しに照らされることがよって、生きる力を得る一方で、さくらさんと家族の意味を明らかにするために存在していると言つこともできるでしょう（だから「寅さん」は結婚してはならないのです）。沖繩には、「をなり神」の信仰がありますが、これは海に出ていく兄弟を女の姉妹が守るというもので、これに似たような信仰が日本全国に見られます。

ところで、「寅さん」の名前は寅次郎というのですが、日本史のなかの大スターと同じ

しる彼が意を遂げることなく亡くなったからだと言ってもいいでしょう。その点は「寅さん」も同じではないでしょうか。吉田松陰は維新の成就のために自分の身を犠牲にしたわけですが、「寅さん」の場合は、「失敗者」としてこの世に生きることによって、事業・学問を成功させた者、結婚して家庭を築いた者に対して、その意味を明らかにし、際立たせたと言えるでしょう。

渥美清さん没後一〇年の記念行事、柴又帝釈天をはじめとして、彼が足跡をのこした日本中の各地が次第に「寅さん」の遺蹟、「聖地」に変わっていくのを見ると、私たちはいま、新しい神が生まれる現場に立ち合っているのかもしれない。

\*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。

〒160-0022 東京都新宿区新宿1-2-1-910 航海社内 FAX 03-3350-5451

健康みらい 編集部

『健康みらい』第10号 発行 平成18年10月31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。