

去る 11 月 23 日に神田のエッサム神田という場所で毎年開催している当会の設立記念講演会を開催いたしました。今回は早稲田学 ナノ・ライフ創新研究機構規範科学総合研究所 ヘルスフード科学部門研究院教授で農学博士の矢澤一良先生を講師に招き、

“薬膳へのアプローチ・「**食物の機能性と可能性について**」” というテーマで

講演していただきました。

100 名を超える参加者を迎え、大盛況でした。

機能性食品という言葉が巷に溢れている昨今、その第一人者である矢澤先生の話に皆、納得してくれたようでした。

矢澤先生 ありがとうございます。

以下はその講演内容の概略です。



健康を維持するには薬に頼るのではなく食に頼る。食による予防医学をもう一度見直そう。

人類が誕生した頃は弱い存在だった。外敵からどうやって身を守るか、いかにして食料を確保できるかを常に強いられていた。そこに知恵を使うことで脳が発達してきた。

その中で「何を食べたら元気になったか、あれを食べたら死んだとか、あれとこれと一緒に食べたら病気が良くなった」。という様に長い歴史の中で培った経験により良い物だけが残ってきた。それが今日に至り薬膳に繋がり、その中で（未病状態で治す）という様に食による予防医学が発展してきた。

今般、ストレスの問題が大きくクローズアップされてきている。ストレスの一番の問題は様々な環境の変化に対応できなくなってきたという事である。いつの時代もストレスはあった。しかしながら最近では、最近の社会情勢、生活状況等の変化の速さに対応できなくなってきた状況であり、現代の栄養学では追いつけない状況である。それに対応できるのは、長い時をかけて人間観察に基いてきた何かしらの知恵が詰まった薬膳学に隠されたヒントが詰まっているのではないだろうか。

生きるために食べるのではなく、環境変化に対応できるためどうやって病気にならないかを知恵のこもった食の選択に力を入れる。それが薬膳に繋がるのかもしれない。

人の成長においては体が健康であり、脳が健康であり心の健康が必要である。それにはその三項目に良い食材の栄養素を摂らなければならない。そんな考えで中国では薬膳という食養生が生まれ発展してきたと言えよう。

日本の人口は減少傾向にあり江戸時代に戻りつつあり、超高齢化社会になってきている。その様な状態で生きていくには少しでも老化が進むのを遅らせなければならない。すなわちアンチエイジングに取り組むことである。健康寿命を延ばし、未病状態を守りながら生きてゆく事が必要になる。未病状態で治すのが予防医学である。年代別で摂取する栄養も違ってくる。

予防をするには、年齢、性別、季節、時間、環境変化、遺伝的状态などを考慮に入れて、その対象となる人の先々の状態変化を予測する事で摂取する栄養も変わってくる。すなわち知的食生活をしなければならない。例えば人は発癌



物質を持っているばかりでなく、癌抑制物質も持っている。その様なことを認識したうえで、食物の持つ機能性を応用した知的食生活を送れば癌を防ぐことも可能であろう。我々はその様な薬膳という知的食生活の提案を世に知らしめていく事が、健康寿命を延ばすことに繋がるのではないだろうか。

生活習慣病が最近問題になってきている。

メタボリックシンドロームで肥満、高血圧、脂質異常、糖尿病等を引き起こす。ロコモティブシンドロームで運動能力低下等を引き起こす。これらが多くの生活習慣病を発生させる。それらは知的食生活を行うことで改善できる。また、認知症・脳機能低下などを患っている人が多くなってきている。知的食生活を薦めるなかで一つ紹介したい食物がある。それは青魚である。青魚にはDHAとEPAという成分が多く含まれている。DHAは脳に良く、認知症を改善させ、EPAは血流をスムーズにしてくれる働きがある。また、鮭の身の紅色はアスタキチンサンという成分によって紅くなっている。このアスタキチンサンは活性酸素を除去する働きがある。また、持久力をつける脂分をエネルギーに変え、筋肉力をつける作用もあるし、運動能力を上げる働きもある。ロコモティブ症候群にも効果が期待できる。脂っこい料理を食べる人は鮭を食べると良い。また、炎症を抑えるのにも一定の効果が期待できる。また脂肪肝も防げる効果もある。この様に食物の持つ機能性を応用し食生活を改善することができれば、認知症なども防げるだろう。悪い生活習慣が脳細胞を破壊することも実証されている。喫煙や飲酒過多などは良い例である。

癌を発症させるにも魚を食べると食べないとでは大きな違いが出る。魚を多く食べている人は癌の発生率が小さい。だから、癌に罹りたくなければ魚を意識的に多く食べる事が必要である。また、生体外、生体内には多くの有毒成分が存在する。その様な毒素を排出するヘルスフードが有るのでその様な物を意識的に摂る事が必要である。また排便も大切で、便秘は毒素を体内に留める作用であるので早く出す必要がある。

食物の持つ機能性を応用することは健康を維持させることになる。これからは食物の持つ成分とその性質と応用を考えながら食物を摂取していく事が必要。それこそが今、提案する機能性薬膳である。その機能性薬膳をこれから考えていくには信頼性を確保するために何がどこに効いているかを確認していく事が重要である。それこそが、これからの薬膳の発展に繋がるのではないだろうか。

市川 記