

講師 前田 安彦 先生  
議題 「薬食のすすめ」

前田先生は東京大学の化学ご出身で、酵素研究の第一人者であり、特に漬物の研究、指導では我国のみならず、韓国・中国・ヨーロッパへと指導に飛び回っておられる。先生の右に出る者は勿論のこと、左に出る者も並ぶ者がいないという孤高の地位を確立されている。

#### 【健康の維持、増進をはかるための食べ物】

- ・ 食物は我国では古くから薬食と言われ、健康の基本である。  
西洋の格言では「味と幸福を論じてはいけない」と云われているが日本では食事を楽しむ美味求心、健康に良い物の探求、腹八分目などという言葉に示される文化的特質がある。
- ・ 人生80年で人は汁物を除いて平均40トンを食べる：農水省2004年調査  
我々中高年はもう残り少ない人生と考えれば量より質、良いものを食べなければ人生後悔することになる。
- ・ 日本は味付けにいろいろと工夫をする。(ハマグリのエキス、かつお節とコンブ、シイタケ、味の素など)
- ・ 前田式、誰がやっても成功する塩味の極意。  
味噌汁、すまし汁、雑煮の汁、釜飯、全て塩度0.7~0.8%が旨い。  
煮物は砂糖3%、食塩1.8%が旨い。

#### 【健康になるための食事の基準】

- ・ 今日、その基準はしっかりと確立されておらず、まだ過渡期といえる状況にある。EBMにはあと10年はかかるであろう。
- ・ 思いっきりテレビの健康に関する情報はほとんど科学的裏づけがない。
- ・ 健康性、機能性あるいはリスクの検証は大腸菌、マウス、ラットなどの動物等の実験では不十分。人を使った治験が必要である。ひとつには数万人単位のコホート(集団)を対象とした生活習慣を調べた上での長期にわたる病気の発生との因果関係の調査、二つには無作為割付臨床試験で介入群には食品成分を与える治験、対照群には類似食品(プラセボ)を与えて長期追跡調査が必要。その結果、今日ではβ-カロチン、食物繊維、お茶等の効果は言われるほどではないことが実証された。
- ・ ビール、スイカは腎結石や胆石に、アスピリンは狭心症に効果あり。

#### 【日本古来からの健康食】

- ・ 日本酒 飲まない人より飲む人の方が心筋梗塞になりにくい。骨粗鬆症にも効果。  
但し、飲み過ぎは逆効果。乳ガン、脳出血の人は酒は禁物。
- ・ 赤ワイン フランスが国をあげて調査した結果、フランス人の心筋梗塞による死亡率はフィンランド、デンマーク、イギリスの3分の1であったと言われる。
- ・ 魚、海藻 沖縄県人がブラジルに移住後の沖縄県民より寿命が17年低下。ハワイは魚・

海藻類を多食するので長寿。

- ・ 味噌、納豆 納豆はビタミンKがカルシウムの吸収を助長。味噌汁、納豆の摂取量が最低の和歌山県は、日本一の骨粗鬆症の発生県。

【その他の野菜】・・・食物繊維としては果物→穀物→野菜の順に効果が高い。

- ・ 腸の掃除、五葷（にんにく・のびる・にら・らっきょう・長ネギ）は硫黄化合物を最も多く含む野菜で抗菌性、免疫力強化、血栓予防に効果大。これらはアリシン（抗菌性）から臭気のジスルフィドを経てトリスルフィド、アホエンに分解されて効果を発揮する。加熱殺菌して作られる無臭にんにくは効果が低い。
- ・ 漬物、ワサビ、キャベツのイソチオシアナートには抗菌性抗ガン作用、血栓防止に良い。
- ・ ブロッコリーは解毒酵素を活性化する硫黄化合物が多い。
- ・ 前田博士発見の大根のカラミは4-メチルチオ-3-ブテニル辛子油とって、たくあん漬込み中に味、香り色と変化する。いろいろな健康性を持つ良い食品。
- ・ 玉ねぎ、野沢菜、高菜、カラシ、ワサビなど加水分解すると効果がなくなる。

【果物】・・・果物にも若干健康性があるとされている。

- ・ トマトのリコピンによる生活習慣病予防
- ・ ゆず、かぼす、すだちのヘスペリジンによる抗ガン作用。
- ・ 小果（ベリー）の眼精疲労回復。

【癒し系食品の王者・漬物】・・・ごちそうばかりで飽きてくると漬物に逃げる

- ・ 白菜漬 緑・白・黄の3色対比、山東菜漬はさらに美味しい
- ・ 茄子浅漬 高いが最も美味しい浅漬、アントシアニンの抗酸化性
- ・ 千枚漬 壬生菜を付けて冬の限定、品質の差が大きい
- ・ 野沢菜漬 グリーンの水持ち感をたのしむ。5cmに切る
- ・ 広島菜漬 最高の菜漬、但し広島の地方名産。2cmに切る
- ・ 古高菜 福岡・瀬高のべっこう色。1~2mmに切る
- ・ 近江漬 山形のグリーンの刻み新高菜。納豆によくあう
- ・ きさらぎ漬 丹波の日本一美味しい浅漬。祇園の漬物ずし
- ・ 鮭のはさみ漬 北海道の紅鮭、白菜、米麴のはさみ漬。美味だが危ない。
- ・ かぶらずし 日本一の漬物。カブにブリをはさんで麴漬。金沢でしか売らない
- ・ べったら漬 皮むき大根の麴漬、10月から5月。1cmに切る。
- ・ 干したくあん 宮崎・鹿児島産と伊豆。1mmにスライス大量の鯉節と
- ・ 福神漬 カレーの友。食物繊維効果。京都のハリハリ漬も
- ・ 甘酢ラッキョウ 水溶性・不溶製性の食物繊維。ピンからキリまで
- ・ 甘酢生姜 良い寿司屋は無着色の新ガリを出す
- ・ 新生姜 台湾で作る小生姜の軟白酢漬。全身これハジカミ
- ・ ワサビ漬 酒粕の機能性とワサビの薬効
- ・ 山海漬 酒粕と野菜と数の子で美味しい。新潟産
- ・ 梅干 南高梅干が最上。国産から中国産まで
- ・ カリカリ梅 甲州小梅が良いが石灰で硬化し人気低迷
- ・ キムチ 揮発・不揮発の両方の辛味、安い浅漬風、高い本格。全漬物の1/5消費
- ・ 浅漬キムチ 中国産が韓国経由で。料理と子供用
- ・ 本格キムチ 東海漬物、丸越、中川食品、会津天宝、北日本食品

- ・ 鉄砲漬 佐原と潮来の印籠漬。切ってあるものを
- ・ すぐき 乳酸発酵の京漬物。細刻して食べれば飯泥棒
- ・ しば漬 発酵しば漬を細刻すれば美味いがほとんど賈物。本物は京都大原の土井
- ・ たまり漬 味噌漬の親類。益子醤油を。味噌漬はたむらや

【主な保健の用途の表示内容と保健機能成分】

表示内容	保健機能成分
1) おなかの調子を整える食品 オリゴ糖を含む食品 乳酸菌類を含む食品 食物繊維を含む食品	ガラクトオリゴ糖、フラクトオリゴ糖、ラクチュロース 乳酸菌、ビフィズス菌、難消化性デキストリン、ポリ デキストロース、サイリウム種皮、グアーガム等
2) コレステロールが高めの方、おなかの調子を 整える食品	大豆たんぱく質、キトサン、リン脂質結合大豆ペプチド 植物ステロール、低分子化アルギン酸ナトリウム等
3) コレステロールが高めの方、おなかの調子を 整える食品	低分子化アルギン酸ナトリウム、サイリウム種皮
4) 血圧が高めの方に適する食品	ラクトリペプチド、サーティンペプチド、カゼイン テカペプチド、オリゴペプチド杜仲葉配糖体、酢酸、 GABA 等
5) 血糖値が気になる方に適する食品	難消化性デキストリン、小麦アルブミン、グアバ葉、 ポリフェノール、L-アラビノース、トリス（豆鼓エキス
6) 食後の血中中性脂肪が上昇しにくい食品 中性脂肪が気になる方に適した食品	グロビン蛋白分解物 EPA と DHA
7) 食後の血中中性脂肪が上昇しにくく、体に脂肪 がつきにくい食品 体に脂肪がつきにくい食品	ジアシルグリセロール  中鎖脂肪酸含有トリアシルグリセロール、茶カテキン
8) 食後の血中中性脂肪が上昇しにくく、体に脂肪 がつきにくい食品。また、コレステロールや中 性脂肪が気になる方の食品	植物ステロール含有トリアシルグリセロール、 茶カテキン
9) ミネラルの吸収を助け、おなかの調子を整える 食品。	CCM(クエン酸リンゴ酸カルシウム)、CPP（カゼイン ホスホペプチド）、フラクトオリゴ糖、ヘム鉄
10) ミネラルの吸収を助け、おなかの調子を整える 食品	フラクトオリゴ糖
11) 虫歯の原因になりにくい食品	パラチノース、マルチトール、キシリトール、エリスリ トール、茶ポリフェノール
12) 歯を丈夫で健康にする食品	キシリトール、還元パラチノース、CPP-ACP（カゼイ ンホスホペプチド-非結晶リン酸カルシウム複合体）、 第2リン酸カルシウム、フノラン
13) 骨の健康が気になる方に適する食品	ビタミンK2、大豆イソフラボン、フラクトオリゴ糖、 乳塩基性タンパク質（MBP）

※国立健康・栄養研究所、斉藤衛郎の文献から引用

【酒類の消費動向（前田の計算による）】

	アルコール度数	平成 11 年度		平成 15 年度	
		数量 kl	アルコール kl	数量 kl	アルコール kl
清酒	14.6	1,067,690	155,613	856,226	125,009
合成清酒	14.6	56,450	8,216	65,578	9,574
甲類焼酎	22.9	419,683	96,052	501,471	114,873
乙類焼酎	24.3	340,554	82,714	449,355	109,193
みりん	14.3	134,941	19,320	107,881	15,426
ビール	4.8	5,832,653	282,232	3,982,909	191,180
果実酒	13.9	283,110	39,255	250,989	34,887
甘味果実酒	14.4	14,927	2,152	8,336	1,200
ウイスキー	40.2	132,139	53,138	97,783	39,309
ブランデー	47.2	22,595	10,663	13,336	6,295
スピリッツ	42.0	22,177	9,304	44,601	18,732
リキュール	7.3	372,497	27,084	605,754	44,220
発泡酒	5.3	1,404,325	74,179	2,607,895	138,218
		10,103,754	860,021	9,592,114	848,080

酔漢 100 人中の摂取量割合：

ビール・発泡酒 38.8 人

焼酎 26.4 人

清酒 15.9 人

└ 大吟醸（50%以上米を削る）、吟醸（40%以下）又カ、蛋白質を除去  
└ 純米酒 米こうじのみを用いる。醸造用アルコールを用いない。

スピリッツ類 7.6 人

（ウイスキー・バーボン）

ワイン 4.3 人

主な著書

「漬物学 — その化学と製造技術」 <幸書房>

「新つけもの考」 <岩波書店>

「体にじわりと効く薬食のすすめ」 <講談社>

「日本人と漬物」 <漫画社>

他、多数