

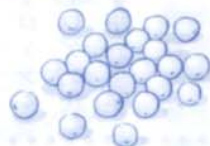
企画特集 ヘルシーレポート

2004年(平成16年)1月30日(金曜日)毎日新聞より引用

大豆の多彩な健康機能

たんぱく質 植物性 肥満抑える
米、魚、野菜加え理想の食事

「畑の肉」とも「大地の黄金」とも呼ばれる大豆。その大豆が持つ多彩な健康機能が世界で注目されている。豆腐や油あげ、納豆、みそ、しょうゆなどの大豆食品が、なぜ健康にいいのか。神奈川県立保健福祉大の栄養学科長、中村丁次教授(56)に大豆パワーのあれこれを聞いた。



「マクガバン・レポート」です。米国人に多い心臓病やがんなどの病気と食事内容が深く関連しているとしたりレポートで、このときに目標とした摂取エネルギー(例えば平均脂質摂取量25%)

特徴は？
第一に唯一の植物性であるということとです。肉や卵などの動物性に比べ、体重を増やさない特徴があります。栄養失調に悩んでいた時代とは逆に、現代は食べ過ぎ、飲み過ぎによる肥満の時代です。高脂血症や糖尿病、がんなどの生活習慣病予防のためにも、肥満を抑える大豆たんぱく質が注目され始めたのです。
欧米では「健康には和食がいい」と言われていますが、これも「粗食がいい、昔の食事に戻れ」ということではないのです。きっかけは国民医療費が国内総生産(GDP)の10%を超え、国家財政を圧迫する事態となった米国がまとめた77年の「マクガバン・レポート」です。米国人に多い心臓病やがんなどの病気と食事内容が深く関連しているとしたりレポートで、このときに目標とした摂取エネルギー(例えば平均脂質摂取量25%)

日本SOD研究会報

No.60

骨粗しょう症に効果 悪玉コレステロール低減

とが米国の研究で確認されています。また同様調査で善玉のHDLコレステロールが増え、悪玉コレステロールが減ることも分かり、大豆たんぱく質を含む食事が心臓病のリスクを低減

大豆食品にはたんぱく質のほか、カルシウム、食物繊維、抗酸化成分のイソフラボンなどが豊富に含まれています。閉経後の女性を対象に、イソフラボンを含む大豆たんぱく質を1日40グラム取る女性と、同量の牛乳たんぱく質を取る女性とを6ヶ月間比べたところ、大豆たんぱく質をとった方が、骨量、骨密度とも減少が食い止められ、骨粗しょう症予防に効果があることが米国の研究で確認されています。

や栄養素の構成比が当時の日本人の食事内容とほぼ同じでした。つまり、ご飯を主食に、魚や豆腐などの大豆食品、野菜類を副菜にする食生活です。そのヘルシーぶりが受けて、欧米でブームとなったのです。ところが日本では食の欧米化が進み、いまや平均脂質摂取量が26〜27%にもなっています。大腸がんや心臓疾患を防ぎ、寝たきり状態にならないためにも、肉を減らし、その分だけ大豆食品を増やす食事が重要なのです。
生活習慣病を防ぐ大豆の健康機能としてどんなものが知られている？
大豆食品にはたんぱく質のほか、カルシウム、食物繊維、抗酸化成分のイソフラボンなどが豊富に含まれています。閉経後の女性を対象に、イソフラボンを含む大豆たんぱく質を1日40グラム取る女性と、同量の牛乳たんぱく質を取る女性とを6ヶ月間比べたところ、大豆たんぱく質をとった方が、骨量、骨密度とも減少が食い止められ、骨粗しょう症予防に効果があることが米国の研究で確認されています。

大豆食品を多く食べる女性は、少ない女性に比べて更年期症状(ほてり)の発症が半分以下になる——。岐阜大医学部の永田知里助教授(疫学・予防医学)は飛騨・高山に住む約3万人の協力を得て実施した疫学調査の結果を01年、米国の医学専門誌に発表している。
この調査は、まず食事や生活習慣を調べ、5年後の健康にどんな変化が表れるかをみる手法。毎日の食事のメニューや豆腐、みそなどの大豆食品の摂取頻度や量、生活習慣を知るためのアンケートを92年に実施。この中から、閉経前の女性約1100人を対象に92年から96年にかけて、更年期症状特有のホットフラッシュ(ほてり、のぼせ、発汗などの症状)が起きたかどうか調べた。その結果、1日当たりの大豆食

更年期のほてり半減
女性1100人調査
エストロゲンの代替に

させることが明らかになっています。食の欧米化で疾病、健康状態まで欧米化してしまった日本人にとって、低脂肪の和食をベースとする「新たな食事メニュー」づくりが急務になっていくのです。

品摂取が少ないグループの危険度を1とした場合、多いグループは0.47と発症が半分以下になっていることが分かった。中間グループは、0.87。

永田助教授は「女性の更年期症状はエストロゲンが急減、体温調整がうまくいかなくなって出てくる症状。大豆イソフラボンは分子構造がエストロゲンによく似ており、これがエストロゲンのように働いて症状を抑えるのでは」と話す。

米でも効果確認

1日50ミリグラムの大豆イソフラボンを摂取した更年期女性と、摂取しない女性とを比べ、ホットフラッシュの改善具合を調べた米国の臨床試験でも同様の結果が出ており更年期症状の緩和、軽減に大豆食品が有効であることが分かってきた。

大豆イソフラボンはエストロゲンを抑える働きもあり、高エストロゲン状態で発症しやすい乳がんの予防効果が期待されている。



たばこ美容を調べてみました

2004年(平成16年)2月16日月曜日
朝日新聞より引用

男性の43%、女性の10%がたばこを吸っています(02年厚生労働省調べ)。女性は20代、30代が目立ちます。たばこは美容にも悪いことを存じてでしょうか。肌や歯茎への影響を調べてみました。

たばこ顔(スモーカーズ・フェース)という言葉がある。顔全体に細かなしわがあつて、ほおがこけてたるみ、鼻の脇から口元にかけての線やしわが深いのが特徴。肌荒れや吹き出物、開いた毛穴が目立つ。年齢の割に老けた印象を与える。

東京女子医科大学病院で禁煙外来を担当する阿部真弓講師(呼吸器内科)は「喫煙者かどうかは、顔を見れば9割が見分けがつく。いくらエステに通っても、たばこを吸っている意味がない」と話す。

たばこの悪影響の仕組みをおさらいしてみよう。

たばこに含まれるニコチンは毛細血管を収縮させ、血のめぐりを悪くする。燃える時にできる一酸化炭素は血液中のヘモグロビンと結びつき、酸素を運ぶのを妨げる。

たばこの煙は女性ホルモンの分泌を抑え、細胞を傷つけて老化を引き起こす活性酸素を発生させる。活性酸素を抑えるのに使われるのがビタミンC。たばこ一本で約25ミリグラムが使われると言われる。

4本で厚労省が定める栄養所要量1日100ミリグラムを帳消しにする計算だ。

女性ホルモンやビタミンCは、新陳代謝や肌に弾力を与えているコラーゲンの生成にかかわっている。表皮の角質層が荒れば、化粧のノリも悪くなる。それで、美容に悪影響が出てくるわけだ。

しわが深く刻まれる前に禁煙すれば、たばこ顔からの脱皮はできる。ただし、ニコチンで抑えられていた食欲が増すので、体重の増加を心配する人は多い。

「禁煙すれば、酸素不足が改善され、運動能力は高まる。意識して歩くなどすれば余り心配いりません。不健康にやせた状態が元に戻り、しわも伸びると考えて欲しい」

口内への影響は、歯や歯茎の変色だ。歯はタールの付着で黄色っぽくなり、歯茎はメラニン色素の沈着で黒ずむ。

日本大学歯学部尾崎哲則教授(地域口腔保健学)らは20代の男性120人を対象に歯茎を調べた。黒ずみの有無と喫煙の有無は約8割で一致。喫煙期間が長い人や本数が多い人ほど面積も広い傾向がみられた。

歯周病の危険性も高まる。歯茎への血のめぐりが悪くなる上、白血球の機能が落ち、歯を支える骨が下がっていく。

尾崎さんは「喫煙者は歯茎から出血しにくいので、歯周病を自覚しにくい。色が薄いくらいの人なら、禁煙後半年ほどで改善され

ます」と話す。

細菌と肺や気管支に沈着したタールのにおいが混ざり合って、独特の口臭も生む。

たばこの煙は周囲の人間にも悪影響を及ぼす。

日本メナード化粧品総合研究所(名古屋)は、たばこや排ガスに含まれる有害物質ベンツピレンが肌に付くとうどうなるか研究した。

1平方センチあたり400ナノグラムを塗っただけでは変化がないが、紫外線(UVA)を当てるとネズミも人も炎症が起きた。さらに、ネズミの皮膚に0.4グラムを塗って夏の1時間分に相当する紫外線を3週間計9回当てると、黒いシミが生じた。この量はたばこの上20センチの位置で、腕をさらし、1本分の煙を当てたのと同じ量だ。

UVAにより、ベンツピレンが刺激物質に変化、メラニン色素が過剰につくられたとみられる。小島肇夫副主幹研究員は「UVAはガラスを通りやすい。喫煙者と昼間ドライブする時は注意が必要」。

美容面の他、喫煙や受動喫煙には様々な危険性がある。喫煙についての国内の研究成果をまとめた国立保健医療科学院の望月友美子情報デザイン室長は「肌や口と同じように、変化は目に見えないだけで全身に起こっている。早く禁煙しただけ病気の危険性は低くなる」と呼びかけている。



なるほどクッキング

レモンには骨のスカスカを予防する効果も

★レモンにはカルシウムの吸収を促して、骨がスカスカになる骨粗鬆症（こつそしょうしょう）を防ぐ効果があると茨城キリスト教大の板倉弘重教授が明らかにしました。

骨密度が減少気味の55歳前後の女性12人に、カルシウムの多い食事を3ヶ月とってもらいました。6人はレモンを1日1個分（30ミリリットル）を食事にかけて食べ、6人はかけずに食べました。ポッカコーポレーションとの共同研究です。

★レモンをかけない人の骨密度は減少したのに対し、かけた人は0.7%増えました。「ビタミンDやKなどの薬剤を使っても改善率は1年で0.5%

ほどですから、効果的です」と板倉さん。カルシウムがレモンのクエン酸と結合し、腸で吸収されやすくなるのだらうと推測しています。

★レモンは血液をサラサラにする抗酸化作用も強力です。果皮に多く含まれるポリフェノールが動脈硬化の原因になる悪玉コレステロールの酸化を遅らせるそうです。

独特の酸味は、塩分の少ない食事を作るのにも有効です。



たばこのリスク

厚労省研究班の推計によると、たばこで早死にする人は国内で年間10万5千人。肺がんで死亡する危険性は非喫煙者の2～4倍、心筋梗塞（こうそく）や脳卒中は1.7倍。肺気腫、ぜんそくとも関係が指摘される。妊婦では、胎児の発育障害や早産の危険性が高まる。喫煙者と同居する非喫煙者も肺がんなどの危険性が高まることが知られ、受動喫煙対策が課題。

禁煙するには

動機づけや適切な支援を受けることが大切だ。阿部さんの「まゆみ先生の禁煙外来」（<http://www.venus.dti.ne.jp/~drmayumi/>）には禁煙外来の一覧へのリンクも。「女の子のための禁煙BOOK」（メディアファクトリー、本体900円）でも、肌への影響や禁煙方法を紹介。

SOD様作用食品の開発

丹羽SOD様作用食品の開発者である丹羽耕三博士は、丹羽免疫研究所所長であり土佐清水病院院長として、毎日、医療の現場で、癌、アトピー、膠原病などの難病に苦しむ患者さん達の治療にあたられています。

丹羽博士は昭和37年に京都大学医学部を卒業され、医学博士を取得されました。その後、活性酸素とSODの研究を臨床家として国内はもちろん、世界的にも最も早くから手掛けれられ、世界的権威として、広く海外に知られています。

SODなどの生体防御の研究論文が著名な英文国際医学雑誌に続けて発表され、その数は70編を越えます。多忙な治療の傍ら、国際医学専門誌（Biochemical Pharmacology）への投稿論文の審査員もされています。国内では、ペーチェット病やリュウマチ、アトピー性皮膚炎の治療・

研究に長年従事し、多くの難病の原因を活性酸素の異常から解明し、これらの難病の治療に関して、SOD様作用食品等の低分子抗酸化剤や抗癌剤を自然の植物・穀物より開発し、大きな治療効果を上げています。

私が開発した天然の抗酸化剤であるSOD様作用食品は、いま全国何十万人、何百万人という方々に健康食品として愛用されています。何百人という医師にも医療現場で難病の患者さんに使っていたいただき、優れた治療効果をあげています。



丹羽耕三博士

あしたも元気 (No.52)

からだを丈夫にする生活習慣
血管を丈夫にしよう

血管の病気、高血圧と動脈硬化

高血圧と動脈硬化は、ニワトリとタマゴのような関係にありお互いが影響しあい症状が進行していくケースが多いようです。

●高血圧・・・必要以上に動脈の壁に圧力がかかっている状態

●動脈硬化・・・動脈が狭くなり硬くひび割れもろくなる状態

つまり、血液に中性脂肪やコレステロールが沈着して動脈が狭く細くなることで血圧が高まり、これが原因で血管が古く弾力を失ったゴムホースのようになるということです。

血管を丈夫にする食事

〔減塩〕

食塩は人間が生きていくうえで必要な成分です。しかし摂り過ぎはマイナスになってしまいます。体内に入った塩分はナトリウムイオンとなり、この濃度が高すぎると血圧を上昇させます。予防としては食塩の摂取量を1日10g以下にします。すでに高血圧、動脈硬化の人は7g以下とします。天然食品にも1日分合計約2〜3gの塩分は含まれているので、食塩として摂取するのは5〜6g程度にしましょう。

工夫しておいしい食事のなかで食塩を減らしていきましよう。

- 調理の味付けを全体的に薄味にする
- 漬物や加工食品を控える
- 新鮮な材料を使う（食材の自然の味を大切に）
- だしを味を濃くする
- 酢の酸味を使う
- 香辛料を使う（香辛料の辛さは食塩とは性質が違います）

コレステロールを減らす

コレステロールが多く含まれている食品を控えましょう。ただしこれらの食品には良質のタンパク質も多く含まれています。ですからむやみやたらに制限するのではなく上手に組み合わせることで摂取する量を減らしましょう。

コレステロールを多く含む食品の代表として卵があります。しかし卵は栄養価の高い食品です。たとえコレステロール値の高い人でも2日に1個は食べられるようにします。血中コレステロール値の高い人は1日300mg以下がよいとされています。

コレステロールを多く含む食品は、まず鶏豚牛類や魚の内臓部分です。貝類や小魚にも内臓があるため、コレステロールを多く含んでいます。すじこやイクラ、タラコなどの魚卵も多く含まれます。ラードやバターなども過剰に摂るのは控えましょう。

★コレステロールを減らす食品

魚油・・・魚に含まれるDHA、EPAがコレステロール低下作用
きのこ・・・しいたけ、えのきだけ、まいたけなど
海藻・・・ワカメ、コンブ、もずくなど
海藻や果物に多く含まれる水溶性の食物繊維は食塩中のナトリウムを包み込み体外へ排泄する働きがある。

ビタミンC・ビタミンE

ビタミンCは血管の壁を強くする働きがあります。不足すると血管が切れやすくなります。ビタミンEは血行をよくし新陳代謝を促します。不足すると赤血球の寿命が短くなったります。

カリウム・カルシウム・マグネシウム

カリウムは利尿作用があり、尿といっしょに体内のナトリウムを排泄する働きがあります。新鮮な野菜や果物に含まれています。カリウムは水に溶けやすいので生で摂取しましょう。カルシウム、マグネシウムも血圧の上昇を抑える働きがあります。

これらの摂取量を増やすには牛乳・乳製品、豆腐、緑黄色野菜を積極的に摂ることです。

〔栄養士 高橋広海〕

丹羽博士の著書

丹羽博士の、一般向けの著書の一部を紹介します。活性酸素と病気、SODについて、平易に書かれています。

「安心の医療・本当の健康」(みき書房(株))
「クスリで病気は治らない」(みき書房(株))
「白血病の息子が教えてくれた医者への心」(草思社(株))

「活性酸素で死なないための食事学」(廣済堂(株))

「正しい「アトピー」の知識」(廣済堂(株))

「天然SOD製剤がガン治療に革命を起こす」(廣済堂(株))

「医は仁術なり」(致知出版(株))

「SOD様作用食品の効果」(小冊子) (リーフレット全20巻)



SOD関連出版物一覧

バックナンバーについて

日本SOD研究会では、これまでに発行した「会報」のバックナンバーを用意しています。様々な疾患と活性酸素の関係について掲載しています。

ご希望の方は、最寄りの取扱店または、日本SOD研究会

(〇三・五七七・三四九八)

までご連絡ください。

丹羽SOD様作用食品

