

ふれあい

発行人
医療法人 メディケア宇都宮
倉井清彦内科医院
ふれあい編集部
〒321-0932
宇都宮市平松本町326-4
TEL.028-636-1511



▼今や世界が注目する健康食“納豆”

納豆は、江戸時代から日本人の食卓に欠かせないおかずでした。それが最近では日本の代表的な健康食として世界中から注目を集めています。納豆が健康に良いのは、大豆を丸ごと使うことと発酵食であるためです。驚異的な血液サラサラパワーをもつ酵素や骨を強くするビタミンなどの栄養成分がたっぷり入っています。

▼ナットウキナーゼとは？

納豆だけがもつ世界一パワフルな血栓を溶かす酵素で、大豆そのものには酵素がなく、アツアツの大豆と稲ワラなどに住む納豆菌が会って作り出されたものです。納豆1パックを食べた後、4~12時間と長時間にわたり血液をサラサラ状態にする働きがあります。

▼納豆菌とは？

100℃という高温でも氷の中でも生き続けるものすごい生命力の持ち主で、納豆1gに約10億個も存在します。骨を強くするビタミンK2を作り出し、骨粗鬆症を予防する働きがあります。さらに、納豆菌は体を傷つけて万病のもとになる活性酸素を消すいくつかの酵素を作ったり、大豆のタンパク質を分解して血圧を下げる成分を作り出し、高血圧の予防にも役立ちます。

▼納豆の力を高める食べ方

①なるべく加熱しない。

ナットウキナーゼは、70℃を境に壊れてしまいます。できるだけ熱を通さず、パックから出

したらすぐ食べましょう。

②賞味期限ギリギリくらいで食べましょう。

発酵が進むほどナットウキナーゼもビタミンK2も増えます。賞味期限ギリギリくらいで食べるのがベストです。

③とにかく毎日食べる。

できれば毎日30g(小1パック)は食べましょう。ナットウキナーゼは体に入ると約半日間は体内で働き続けます。

④一番パワフルなのはひき割り納豆！

納豆菌が大豆に触れる表面積が大きいほど発酵が進みやすいので、大粒より小粒、さらに細かく刻まれたひき割り納豆が一番です。

▼知っていますか？こんなこと

①納豆は夕食がよい。

脳梗塞を起こしやすい時間帯(夜中の2時~3時)をカバーできるからです。

②ドライ納豆やふりかけでも効果あり。

高熱にかけるとナットウキナーゼは壊れますが、納豆菌やビタミンK2は残ります。フリーズドライ製法では熱が加わっていないので、ナットウキナーゼも残っています。

③よく混ぜてもそのまま食べても効果は同じ。

混ぜるとうまみは強くなりますが、ナットウキナーゼやビタミンK2の量は増えません。

④冷凍しても大丈夫。

納豆菌は低温になると孢子になり休眠するので、冷凍しても効果は落ちません。

⑤エコノミー症候群の予防に効果的。

旅行に出発する前には納豆を食べましょう。血液がサラサラになり、血管内で血栓ができるのを防ぎます。即効性も持続性もあります。

今回は、
藍原、平野
が担当しました。



老化

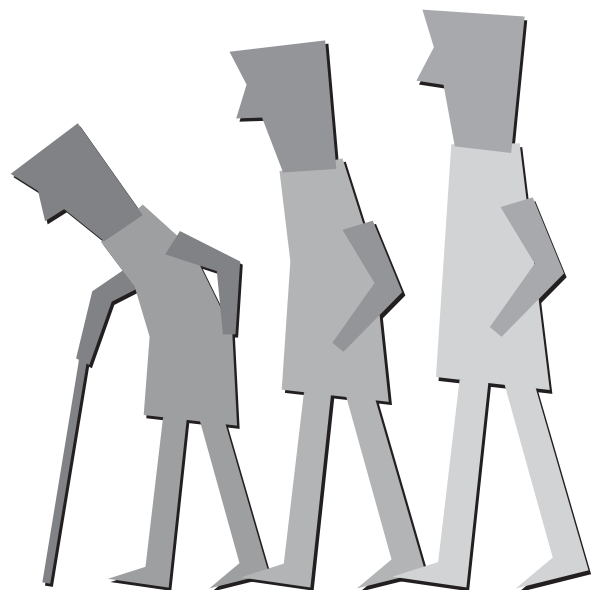
①7

高齢者は頑固で短気、不平不満が多い、消極的でひっこみ思案、うつうつとしているといった観念をもたれるが、高齢者のこころの問題には、性格や身体、社会・経済・家庭的背景などが複雑に絡み合っている。

今年に入り、ベトナムとタイでH5N1型の鳥インフルエンザがヒトに感染し、死者が出た。10月末時点で43人が感染、うち31人が死亡している。致死率は実に72%である。しかも、この数字はWHOに報告され、ウイルス学的にH5N1型と確定したものに限り、実際の感染者はこの10倍以上と推測されている。1997年4月に、香港でこの型の鳥インフルエンザがニワトリで発生した。翌5月には3歳の女兒が感染して死亡し、同年12月までに合計18人が感染、6人が死亡した。トリからヒトへの感染が初めて確認された事例であり、歴史的に極めて重要な意味をもつ出来事であった。それから7年が経ち、おそらく、このウイルスはアジア各地に広がり、その間に遺伝子の交雑が進み、突然変異も何度か起き、さらに強毒化していると推察される。厚生労働省は、大流行時の患者数は最大2500万人と推定している。だが、専門家は、最悪の場合には人口の45%が感染する可能性があるという。当然、ある程度の健康被害は覚悟しなければならないが、それよりもっと怖いのは産業停滞による恐慌であり、日本全体がパニック状態に陥る危険があるという。今や、そうならないための危機管理体制づくりが必要不可欠であり、速やかに社会全体で押し進めなくてはならない最優先事項の一つとよいであろう。

前号で脳の老化を取り上げたが、こころのあり方も脳の働きの一つである。こころの問題は、単に記憶するといったことよりずっと複雑な脳の働きであり、多くの要素をもっている。高齢者の性格とされるものには、頑固、短気、不平不満が多い、消極的でひっこみ思案、うつうつとしているなどが挙げられ、あのポーヴォール女史も『老い』という著書の中で「老人とは退屈、怠惰、忍従、疑いやすい存在である」と表現している。だが、最近はこのような固定観念というのは覆され、

むしろ意欲的で快活な人が増えてきている。高齢者のこころの問題には、社会や経済的背景、家庭環境、性格や知能、そしていろいろな教育歴や経験などがその背景にある。そこに、高齢期になり仕事がなくなる、伴侶や友人が亡くなるといったイベントが加わり、さらに、からだの機能が衰える、記憶力が衰える、病気がちになるといったことから、死や介護への不安など、こころをゆさぶる問題が次から次へと起こってくる。そのようなことをきっかけに、うつっぽくなったり、不安状態に陥ったり、やる気を失ったりする人が増えてくる。また、知能や記憶力、思考の柔軟性が低下すると、一見「頑固」ともなり、プライドを保つために、ある人は「怒りっぽく」、ある人は「ひっこみ思案」になる。このように、高齢者のこころの問題は、老化と環境が絡み合った問題として理解される。ところが、今日の情報化社会、供給過剰社会においては、自分にとって必要な情報や物資をうまく活用することによって、心身ともに豊かな老後を営むことができるようになった。こころの舵取りも、昔に比べると結構容易になったのかもしれない。



参考資料：1. 日経メディカル 2004 (11)
2. 「老化」近藤昊・井藤英喜著 山海堂刊