



イギリスの食事が印象的でした。朝食は、どの国よりも充実していますが、味付けは塩コショウくらいで、美味しいものではなく、昼や夜は、何を食べても良いのか困るくらい特別なものはありません。でも、しつこく味付けされていない料理は健康的で、帰国後に日本の味付けの強さが気になりました。反面、自然を愛することは、公園や庭を見てもわかります。オックスフォードでは、学寮中心の落ち着いたアカデミックな街に感じました。人生の強調点が、日本とは明らかに異なり、意識と理念を感じられました。

私たち夫婦が、還暦を過ぎて自らの人生の意味と目標を確認し始めてしばらくの時が経ちました。来年はマリヤ・クリニックの三〇周年となります。必死に生き、子育てにも奮闘してきましたが、神にも人にも恥じない生き方をしようとしてきました。実際には、失敗や挫折も多く、非難・批判・攻撃もされましたが、自らはそれに応答しないように心がけました。怒るということは、精神を不健全なものにします。私たちが攻撃した人達は、その矛先を替えただけで、相変わらず非難を繰り返しています。聖書には、「喜ぶ者と一緒に喜び、泣く者と一緒に泣きなさい。」とありますが、患者さんの痛み・弱さ・苦しみ・病気をどうにかして解決しようと努力してきました。ただだったと思います。

精神症状をもたらす機能性低血糖症は、すっかり社会に認知されました。がん患者を救いたいというイチタのリョーダン医師に一年掛けて教わった高濃度ビタミンC点滴も、すっかり日本の医療に定着し、私たちが最初に始めたことなど知られていません。腸内環境改善も、その重要性和意義は、最新医療・健康管理として取り上げられています。発達障害も、私たちの主張が通り、対処や支援だけでなく治療可能なものとして厚労省は認めるようになりました。

三〇周年を前に、これまでの患者さんからアンケートとご意見・ご感想を求めました。それをまとめて御回答して下さった方々に、本として贈呈を予定しています。また、『栄養医学ガイドブック』も全体を再構成して、出版予定です。模索しているのは記念会です。なるべく多くの方に来ていただきたいので、安くて大きな会場をと思うのですが、一体どのくらいの方にお出でいただけるのか皆目見当が付きません。

ともかくも、7月には送らせていただくアンケートに、十分なお言葉を書き足していただきたく願っています。不器用で配慮もできない町医が、自分たちの反省の意も含めて、皆さんの感想をお聞かせ願いたく思います。あと、15年は診察をしたい、体力健康を保持してできれば、もっと長くしたいと院長は言っております。宜しく願います。

事務長 柏崎久雄

感染症で受診される方へ

発熱やくしゃみ・咳症状のある方、水ぼうそう等伝染性疾患の方は、入口、待合室・診察室、会計の流れが異なります。また、トイレ後のハンドソープによる手洗いにご協力ください。

★ 入口

正面入口横の中央通路のインターホンを押して下さい。

★ 待合室・診察室

2階の、第二待合室です。

★ 会計

疾患によっては、廊下会計となる場合があります。

ヨーゼフのキャンペーン

CaMg-D3 と CaMg7

2016年6月4日迄

聖書を読む会

5月17日(火)午後2時～2時20分

当院待合室にて行います。

どなたでも参加できます。

- * 5月17日(火)、27日(金)は、院長院外出張のため、午後の診療は15時からとなります。
- * 千葉市・風疹抗体検査事業は妊娠を希望する女性が対象で無料です。
- * 千葉市・高齢者肺炎球菌予防接種の助成は、2016年4月～2017年3月に65歳、70歳、75歳以上になる方で今まで接種したことがない方が対象です。
- * 病児保育のご利用には、前もって登録をしておいてください。詳細はホームページや配布資料をご覧ください。
- * 栄養指導を当日の予約時間までにご連絡がなく、無断キャンセルした場合、1080円のキャンセル料が掛かります。体組成計を健康管理にお役立て下さい。体脂肪量や筋肉量を始め、筋肉の左右バランス、内臓脂肪レベル、基礎代謝量、骨量などの測定ができます。栄養指導のご予約を頂いている方は無料で、その他の方は1回300円(税込)で測定できます。
- * 一般社団法人障害治療研修所主催の全体研修会が6月23日(木)にあります。今回は低血糖症をテーマに治療体験談の報告や交流の時間を多く提供したいと思います。詳細は管理栄養士にお聞きください。
- * 5月中旬より6月末まで当ビルの外装工事があります。駐車場や駐輪場にも変更があります。ご迷惑をおかけします。

<身体に良い食物>①

今月から、身体に良い食物をまとめてみます。イギリスでは、ホームガーデンとして自分の庭にハーブや健康に良い食物を育てながら、ナチュラル・ガーデン(自然なもの)にして味わう伝統がありました。現代生活では、サプリメントも必須なものとなっていますが、ハーブを含めた身近で健康に良い食物に親しむことが大事なものになっていると思います。長く連載するつもりですので、まとめてみてください。

[ニンニク、すごい薬効を持つ古代からの食物]

1. ニンニクの歴史と伝播

ニンニクは、ユリ科の多年草で中央アジアが原産地と言われ、古代から健康増進や病気対策のために、エジプト・ギリシャ・インド・中国など世界中で用いられ、最も広範かつ定着した医薬的食物です。

ヘロドトスは、6000年前のピラミッドに記された象形文字に、ピラミッドの建設に従事した労働者の体力維持に大量のニンニクとタマネギが用いられたと記されていることを見つけました。BC1550年頃の世界最古のパピルスの薬品記録書にもニンニクについて22種類の利用法が記され、感染症・疲労衰弱・神経系の病気・循環器系の病気に効くとされています。古代エジプト人は、ニンニクの殺菌作用を知っており、傷口の消毒や食中毒の治療にも用いていました。

古代ギリシャのヒポクラテスは、西洋医学の父と言われていますが、悪性腫瘍・肺炎・感染症・消化器疾患・利尿剤・子宮がんなどにニンニクを用いています。古代オリンピックの選手たちも、体力増強と傷を治すためにニンニクを用いていたそうです。

古代ローマの政治家及び軍人であったプリニウスは、その著書『博物誌』でニンニクを医薬として記し、打ち身・喘息・黄疸・下痢・扁桃炎・寄生虫・咳・腫物・動物の咬傷などに効くとしています。ただ、面白いことに、プリニウスは、ニンニクが磁石の磁力を失わさせるとも、その本に書いており、後に長く迷信となってしまいました。ローマ帝国の戦士たちも、出陣前には必ずニンニクを食べ、身体を強くし、病気を防ぐために用いていたようです。

インド・スリランカの5000年以上前からある医食同源のアーユルヴェーダ医学でも、身体を温めるための薬用植物として用いられ、血液循環や消化器系の改善のために用いられていました。インドはカレー料理が多いですが、ニンニクは重要なスパイスとして常用されています。

BC140年頃に中国にニンニクを伝えたのは遊牧民のようですが、中国では「ニンニクに勝る薬や食物はない。」と言われるほど生活に定着し、世界のニンニク生産量の8割を占めています。医食同源の主役としてのニンニクが料理や生活にしっかりと定着しています。道教では、ネギ、ラッキョウ、ニラ、ニンニク、チーズを食べてはならないとされているようです。

韓国もニンニクを生産量は世界2位で、キムチを始め多くの食事にニンニクが使われています。1613年の朝鮮で最初の医学書『東医宝鑑』にもニンニクの利用を勧められているそうです。昔、ソウルの金浦空港に着くとニンニクの臭いが強くしたのを忘れることはできません。しかし、そのうち慣れるとわからなくなってしまい、皆がニンニクを食べれば違和感はないのかと思ったものでした。中国や韓国のスポーツ選手の体力の強さはニンニクが源であると思います。

日本には、中国を経て飛鳥時代に伝わったようで、7世紀から8世紀の『万葉集』や『古事記』にニンニクの利用方法が記されています。その頃は大蒜と呼んでいました。その強壮作用が煩惱を増長するとされて仏教の僧侶には、「五辛」(ニンニク、タマネギ、ネギ、ニラ、ラッキョウ)の一つとして、その強い臭いの故もあって生臭いものとして禁じられていました。禅宗でも、肉や生臭い物を食べた者は修行の場にふさわしくないとして立ち入りを禁じられていました。貝原益軒の『大和本草』(1709)は、生物学や農学の定本でしたが、「悪臭甚だしくとも効能が多いので、人家に欠くべからざるもの。」と記されているそうです。

2. 世界各国のニンニクの状況

ヨーロッパでは、古くからペストやチフスによる多数の犠牲者が出てきましたが、14世紀には当時のヨーロッパの人口の半数以上の2000万人以上がペストで死亡したそうです。1665年にロンドンにペストが大流行した時には、ニンニクが感染を防いだと言われています。

「近代細菌学の開祖」とされるパスツールは、19世紀後半に細菌を培養したシャーレにニンニクを入れたら微生物が全滅したことにより、ニンニクの殺菌作用を認めました。20世紀に入って、アフリカで医療宣教活動をしていたシュバイツァー博士は、ニンニクの殺菌作用と殺アメーバー作用を応用してコレラ・チフス・赤痢などの治療に用いました。

テレビコマーシャルでもありましたが、ロシアや北ヨーロッパではニンニクをネックレスのように首から下げる風習があります。ニンニクには、交感神経を刺激して毛細血管を広げ身体を温める作用があり、厳しい寒さのロシアでは大切にされています。ニンニクの強い抗菌作用や抗カビ作用は風邪などの病気予防にもなり、病気の人には、枕元にニンニクを置く習慣もあります。軍隊でも傷の消毒や壊疽を防ぐために抗生物質の代わりにニンニクを使っていたので、「ロシアン・ペニシリン」とニンニクのことを呼んでいたようです。

16世紀のフランス国王アンリ4世は、精が付くというのでニンニクを大量に食べており、臣下はその臭さに辟易したそうです。フランスでは、ローマ時代から栽培記録があり、食材として人気があります。2200人の小さな村アルルーのニンニク祭りには8万人以上の人々があつまり、ニンニク女王が選ばれてパレードが行われ、ニンニクを投げ合い、ニンニクスープが振舞われるそうです。

イギリスの諺に「The smell of garlic takes away the smell of onion」（ニンニクの臭いは玉ねぎの臭いを消す。）とあるそうですが、イギリスでは臭いのきついタマネギだけでなく、ニンニクはなおさら使われないようです。また、「すり鉢はいつもニンニクの臭いがする。」という諺もあり、一度ニンニクを潰すのに使ったすり鉢は、いくらきれいに洗っても臭いが取れないので、「悪習はいつまで経っても痕跡を残す。」という意味合いに使われます。極めつけの諺は、「The smell of garlic(leeks) takes away the stink of dungkills」（ニンニクの臭いは、こやしの山の悪習を消す。）というものですが、実際には健康の為に密かに使われているようです。1000年前のイギリスの目薬はニンニクと玉ねぎなどから造られていたそうです。

イタリア料理というとニンニクを思いますが、実際にはお洒落なイタリア人は臭いに敏感で臭いの少ないモンティチェリ産のニンニクを用い、臭いが出ないように料理しているようです。パセリの消臭効果も大事にして好んで食べているようです。そのモンティチェリのドンジーナでもニンニク祭りが7月に行われます。

3. ニンニクの効能

A. 抗菌・殺菌・解毒作用

ニンニクの臭いはアリシンに寄りますが、アリシンの抗菌・殺菌力はウィルスやチフス菌・淋菌・コレラ菌・サルモネラ菌・ピロリ菌・大腸菌O-157・炭疽菌など様々な病原菌を殺菌・抑制します。アリシンが分解してできるジアリルジスルフィド(二硫化アリル)にも抗菌・殺菌作用があり、カビや細菌、微生物の成長を阻害する作用があります。アリシンを加熱することで生成されるアホエンにも殺菌作用があり、水虫やカンジダ症の治療に役立つとされます。但し、ニンニクの強力な殺菌作用は、腸内の善玉菌をも殺してしまうようです。

B. ビタミンB1の吸収を高める作用

ビタミンB1は糖質のエネルギー代謝に欠かせない補酵素ですが、ビタミンB1は吸収率が低く、大量に摂取しても一度に5~10mg程度しか吸収されず、あとは排出されてしまいます。アリシンはビタミンB1と結びつくことによってアリチアミンという物質に変化します。アリチアミンはビタミンB1の吸収率を高めるだけでなく、余分なビタミンを体内に貯蔵する働きがあります。この性質を利用したのがアリナミンです。

C. 血圧降下作用

アリシンは、血液にある脂肪の燃焼を盛んにし、コレステロール値の上昇を抑えて血行を促進してくれる効果があります。血液がサラサラになることで血圧低下に好影響を与えます。スルフィド類はアリシンをオイルに溶かした時に分解・結合して生成される揮発性の硫黄化合物ですが、血液中の血小板の粘着力を弱める血小板凝集抑制作用をもっており、血液の流動性を高めて血圧を下げます。また、交感神経を刺激して代謝を促す効果もあります。通常は交感神経が刺激されると血管が収縮しますが、ニンニクの場合は、熱を作り出して末梢血管を拡張させるという作用があるため、血圧を上昇させることなく全身の血流を促すという優れた作用がもたらされます。

ニンニクを食べた後に体内で生成される硫化水素は、体内で血管拡張のための信号物質ガスとして働きます。体内の血管は硫化水素が混入することで血中の酸素濃度が低くなったと勘違いします。すると酸素を多く取り込もうとして血管を拡張させるため、血管内の圧力が下がるのです。

D. 血栓抑制作用

アリシンから変化して発生する、メチルアリルトリスルフィド(MATS)、アホエン、ビニルジチン、

アリルメチルスルフィド、ジメチルトリスルフィドといった成分には血小板凝集に作用する成分を抑制する働きがあります。手術や出産前のニンニク摂取は出血を促進するため注意が必要であり、血液凝固系の障害がある人は禁忌とされている他、何らかの病気で抗血液凝固薬や抗血小板薬を服用している人はニンニクの摂取を控えた方がよさそうです。

E. 活性酸素除去作用

余分な活性酸素は細胞や栄養成分を破壊したり、過酸化脂質など身体に害を及ぼす物質を産生し、ガン・動脈硬化・心臓病・脳卒中・認知症・白内障など深刻な病気の大きな要因となります。シミやシワの原因にもなり、老化にも影響します。ニンニクには α -トコフェノールといったビタミン E が含まれていますが、ニンニクに含まれる無臭のスコルジニンには、強力な酸化還元作用があり、この抗酸化作用はガン予防、動脈硬化予防、疲労回復、アンチエイジングなどの色々なニンニクの効能・効果の要素になっています。

4. 食材としてのニンニク

肉の臭みを消し、料理に食欲をそそる香味を付与する香味野菜の代名詞的存在であり、中国料理・韓国料理・イタリア料理・フランス料理、その他さまざまな料理に用いられます。中華料理・イタリア料理などでは、調理油でまず最初にニンニクのみじん切りを炒め、油に香りを移す調理法が多用され、油が冷たいうちにニンニクを入れ、弱火で炒めます。中華料理では、球根のみならず葉（葉ニンニク）や茎（ニンニクの芽）も香味野菜として利用され、皮をむいたニンニクの球根を乾燥させ、粉末状にしたガーリックパウダーもあります。乾燥させることで生よりも臭気を抑えられることもあり、ガーリックトーストをはじめとする各種料理に用いられます。日本では餃子の具として多く使用され、香辛料として焼肉などのタレに使用する事も多く、ラーメンの具や香辛料としてもポピュラーであるほか、そのまま皮ごと焼いて提供されることもあります。

5. ニンニクの成分

（生ニンニク 100 g あたりの栄養価） USDA 栄養データベース

エネルギー 149 kcal、炭水化物 33.06 g、糖分 1.00g、食物繊維 2.1 g、脂肪 0.5 g、タンパク質 6.39 g
〔ビタミン〕

β -カロテン 5 μ g、チアミン(B1) 0.2 mg、リボフラビン(B2) 0.11 mg、ナイアシン(B3) 0.7 mg
パントテン酸(B5) 0.596 mg、ビタミン B6-1.235 mg、葉酸 (B9) 3 μ g、ビタミン C 31.2 mg
〔ミネラル〕

カルシウム 181 mg、鉄分 1.7 mg、マグネシウム 25 mg、マンガン 1.672 mg、セレン 14.2 μ g
リン 153 mg、カリウム 401 mg、ナトリウム 17 mg、亜鉛 1.16 mg
〔単位〕 μ g = マイクログラム、mg = ミリグラム、IU = 国際単位

〔参考資料〕

1. 『有賀教授のにんにく講座』 ネット
2. 『にんにくの効能&効果 21 選』 ネット
3. 『ニンニク』 ウィキペディア
4. 『ハーブサプリメント』 (アール・ミンデル)
5. 『野菜がクスリになる 50 の食べ方』 (池田弘志)

＜ 診 療 時 間 ＞

月曜～金曜（午前 8 時 30 分～12 時 10 分、午後 2 時 30 分～5 時 30 分）

土曜（午前 8 時 30 分～12 時 10 分、午後 2 時～4 時）

休診日 木曜、日曜、祝日、年末年始

- ・各種健康保険取扱機関 ・生活保護指定機関 ・介護保険取扱機関
- ・特定疾患取扱機関 ・結核予防法指定機関 ・自立支援医療機関
- ・身体障害者認定医 ・各種健康診断 ・小中台小学校校医
- ・栄養療法(分子整合医学)



(携帯サイトへ)