



〒263-0043

千葉市稲毛区小仲台 6-19-19 Myビル Tel.(043)287-2624 Fax.(043)287-2610

ホームページ <http://mariyacinic.com/>

メール info@mariyacinic.com

大雨が降っているのに水不足というのも変ですね。天候異変は、異変ではなくなり、日常的なものになっています。皆さんは、「緑の革命」というものを知っているでしょうか。

緑の革命は、農業生産を上げるために、森林を伐採して機械化と化学肥料によって大量生産をはかったものでした。当初は、収穫が倍以上になりましたが、化学肥料により土地が痩せ、いくら肥料を撒いても収穫がでず、病虫害も多くなりました。その為、農薬も必要となり、機械の維持の経費と共に、費用がかさむようになり、発展途上国は化学製品を輸出する大国からお金を借りなければならなくなりました。また、森林や小規模農業をしている人々は働き場を失い、都市に流入するようになり、洪水が起り、土地が荒地となり、更に砂漠化して天候異変となったのです。

先月も述べましたが、成長至上主義というのは、実は企業家の目論むものであつて、一般の人にとっては、国土を荒らし、貧富の格差を拡大、更には難民を増やすものとなるのです。世界中の難民は、そのようにして住む土地を奪われた人々であり、成長至上主義とは少数の人々が富と権力を増やして搾取するシステムなのです。政府や経済界が成長を目論んでも、今や世界は限界に達しているのです。「定常経済」という言葉も覚えておいてください。またの機会に説明いたしますが、量的拡大ではなく、質の向上を考える経済活動です。

さて、薬品会社から、チメロサールの含まれないワクチンは製造しなくなったと報告されました。発達障害との関係も危惧されている中で、関連性は証明されていないとしての処置には驚きます。対応を模索していきませんが、生産性や効率を重視するということは、実はずっと大きな損害をもたらすのです。節約や「もったいない」と考えることは良いことですが、大きな視野で「如何に生きるべきか、その為には何をすべきか。」と判断し、金儲けや効率を捨てて生きることも大事なことだと思います。

障害治療研修所の研修会は、予定の倍程の参加となり、機能性低血糖症や発達障害から回復して働いている方々の涙の体験発表があり、感動いたしました。一人でも回復し、人生が変わるならばと考えてやってきましたが、もう改善したり、社会復帰した人々は千人を超えていると思えます。患者さんの数が増えてきて、お待たせする時間も長くなったと報告を受けております。院長は既に限界で、勤務する医師を募集しています。同志求む！というところですが、宜しく紹介ください。

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

ビタミンB群、イソトル、その他
2016年8月6日迄

聖書を読む会

7月12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。

- * 7月22日(金)は、院長院外出張の為午後の診療は15時からです。
- * 夏季休診は、8月11日(木)～15(月)です。
- * 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。
- * 7月7日(木)10時～12時にクリニック待合室で寺田節子先生による「親業に学ぶ家族形成セミナー」(無料)があります。
- * ヨーゼフ店舗の営業は8月より9時半からとなります。ご不便をお掛けしますが、宜しく願います。

<身体に良い食物>③

今月はネギについて調べてみました。子供の頃から、ネギと玉ねぎはどこが違うのか、タマネギを伸ばしたらネギになるのか、などと思っていましたが、この齢になってやっと解明を始めた次第です。

植物は、過酷で変化の多い環境で生存するために動物とは異なる自己防衛能力を授かり、抗酸化力・抗菌力・害虫や動物から守るための辛味や臭いを持っています。それをファイトケミカルと言い、植物由来の化学物質の総称であり、自然界に数千種類存在するようです。生命活動に必須の栄養素ではありませんが、様々な病気を予防する効果が期待されており、第7の栄養素として、近年その重要性が示されている成分です。人間はファイトケミカルを作り出すことはできませんが、それらを含んだ野菜や果物を食べることで、抗酸化力や免疫力をアップさせ、生活習慣病やアンチエイジングに活用できます。

[ネギとタマネギ]

1. 種類

① 分類学的

面白いことに分類学的にいろいろな位置づけがあります。ネギ科は **Allium** と言います。

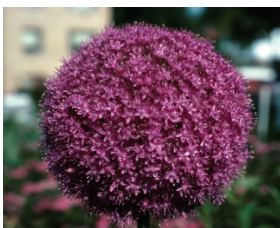
- ・形態を基にした新エングレー体系では、ユリ目ユリ科
- ・形態を基にしたダールグレン体系では、キジカクシ目ネギ科
- ・分子系統を基にしたAPG植物分類体系では、初版ではキジカクシ目ネギ科
- ・同上のAPGⅢ植物分類体系では、ヒガンバナ科の亜科にネギ科が位置付けられています。

② ネギ科として

- ・鱗茎を食用にするもの；タマネギ、ニンニク、ラッキョウ、エシャロット
- ・筒状の葉を食用にするもの；葉ネギ、分葱（ワケギ）、浅葱（アサツキ）、チャイブ
- ・扁平な葉を食用にするもの；ニラ
- ・その他；ノビル、ギョウジャニンニク、ツリーオニオン、白ネギ、リーキ

③ 園芸用

華麗な花を咲かせるので、食用というよりも観賞用として交配して、作りだされたものであり、ギガンテウムはヒマラヤ産だそうです。私の行った王立園芸協会の庭園は、それらの品種改良をしてきました。園芸種は全て地下茎或は鱗茎を持っており、秋植えの球根が流通されます。



ギガンテウム



チャイブ



クリストフィ



ホワイトクラウン

ネギ科は、ユリ科やヒガンバナ科の亜種とされたりするので、花はきれいなものが多いのです。

2. 葉ネギ（三島青果(株)のHPより引用）

ネギには、各地の気候風土に合わせた数多くの品種が生まれました。大きく分けると、葉ネギ（緑の葉の部分が多く葉から根まで食べられるもの）と根深ネギ（根本に土寄せして軟化栽培して、白根だけを食べるもの）に分けられます。ちなみに京都の伝統野菜・九条ねぎは葉ネギ。加賀ねぎ（石川）、千住ねぎ（東京）、下仁田ねぎ（群馬）は根深ネギ。万能ネギは葉ネギの短いものです。

・九条ねぎ

九条ねぎは奈良時代前半から京都で栽培され、江戸時代に京都市南区九条付近が一大産地となり、名前が定着しました。耐暑性があり、栽培するのに京都に適しており、現在も同市南部から桂川周辺で栽培が盛んです。

・小ネギ

九条ねぎを若採りしたのが「博多万能ねぎ」（これは小ネギの一種でブランド名です。）で、関東地方

に小ネギの知名度を上げた張本人だそうです。この出荷を契機に、高知、大分、静岡、千葉、さらに東北・北海道などに関東出荷のための大きな産地が作られ、それ以降地場消費も増えて行きました。

・葉ネギ

葉ねぎは一年中出回りますが、とくに春と秋に葉が柔らかい時期があり、この時期が葉ネギの旬の時期とされます。葉ネギには緑葉の部分にはビタミンC・A(カロテン)・B1・B2などが多く、その他にカルシウムやカリウムなどのミネラル分も多く含まれている栄養食品です。太ネギと比べると、緑葉の部分が多い葉ネギの方が栄養的に優れているということになるでしょう。

・根深ネギ

葉ネギに比べると栄養的には劣っている根深ネギですが、根深ネギには特有の刺激臭を出す硫化アリルやアリシンという物質が軟白部分に存在します。主な効果としては、殺菌効果や抗菌効果があり、(魚などの生ものの嫌な匂いを消す。)、身体を温める効果、(昔からいわれる風邪の予防。)や血液をサラサラにする効果(血栓の予防効果。)があります。また、消化液の分泌を促し、体内でビタミンB1と結合してその吸収力を助けます。食欲の増進と、エネルギーの基礎代謝を促進して疲労回復等の効果等、身体の機能を助ける働きが非常に多く含まれています。

3. ネギの歴史と概要 (主に「ねぎのお話」から引用)

ネギは、主に北半球に分布して約300種も品種があり、特に中央アジアの高山に野生のネギが多く存在します。ネギの原産地は、中国の西部、中央アジア北部からアルタイ、バイカル地方であろうと、推測されています。有史以前から、中国に伝わり、華北・東北地方を中心に、軟白した白根を主として利用する太ネギ群が分布し、華中・華南・南洋地方には、葉を主として食べる葉ネギ群が発達しました。また、華北・華中を中心に、万能型の兼用種が古くから栽培されていました。

ヨーロッパに渡ったのは、かなり遅く、16世紀の文献に初めて登場しています。アメリカにはさらに遅く伝わり、19世紀と言われています。ただし、現在に至っても、あまり普及していません。

日本への渡来は、朝鮮半島を経て8世紀以前と言われています。ネギの名が記録に初めて登場するのは、8世紀に編纂された歴史書「日本書紀」で、仁賢天皇の六年(493年)の記述で、「秋葱」(あきぎ)という言葉が出ています。また、平安時代の日本最古の本草学(薬物になる動植物、鉱物に関する学問)書であります「本草和名(深江輔仁:918年)」や「延喜式(藤原忠平:927年)」にも、ネギの説明と栽培法が記されています。

戦国末期の伊予の国の農書・清良記(土居清良:1546~1629年)にもネギは見られますし、江戸時代の農書・農業全書(宮崎安貞:1697年)には、詳細に栽培法が述べられています。貝原益軒の「大和本草(1709年)」には、ネギによって死人を蘇らせる話が紹介されています。かつてネギは、薬用に用いられたのみならず、呪術的色彩をも持っていて、神事や祭事に使われていました。

ネギはもとは宿根性作物ですが、1~2年草として栽培されています。暖地における一般的な栽培では、葉は秋から春によく生育し、晩春から初夏にかけて、葉の間から中空の花軸を伸ばし、頂に白緑色の鐘形の小花を球状に集めたネギ坊主(花)を着けます。地下部の葉鞘(一般的に言う根)は白く、土寄せなど栽培法によっては、50cmにもなります。北海道など寒地では、1年草として、春に苗を定植し、晩春から夏、秋に収穫します。葉は中空の管状で、高さ30~60cmになり、先はとがり、地中の葉鞘(ヨウモリ:葉が重なりあって茎に見える部分)は葉が幾重にも重なっています。

4. ネギの栄養 (主に「ねぎのお話」より引用)

ネギには、カロテン(ビタミンA効果)、ビタミンC、カリウムが多く含まれていますが、カロテンは緑色部分にのみ含まれています。食用部分で考えますと、栄養的には根深ねぎより葉ねぎの方が優れていると言えます。そんな意味では、関東の根深ネギ(軟白部分)は、栄養的にはあまり高くありませんが、硬いため捨てられてしまう葉の緑色部分には、相当量のカロテンとビタミンCが含まれます。葉を出来るだけ捨てずに、みそ汁などに利用したいものです。また、ネギは寒ければ寒いほど甘みが増すとも言われ、土の下で冬眠しながら白い部分にタマリ糖を貯えます。特に、厳寒期に耐えた下仁田ネギは、味が良いだけでなく、タンパク質や薬効成分も、他のネギの三倍近くも含んでいるということです。

ネギが昔から身体に良いとされてきたのは、ネギ類特有の機能性成分によります。その内の一つ、**アリシン**は、ニンニクやタマネギにも含まれ、それらと同様に、ビタミンB1と結びついて、より効果のある**アリチアミン**を作ります。これは腸管からの吸収が特に良く、かつ安定です。ですから疲労回復や冷え性などにも効果があります。アリシンは、血液をサラサラにし血栓をできにくくする働きがあって、脳梗塞や動脈硬化の予防にすぐれた効果を発揮するといわれています。

また、ネギの機能性成分としては**硫化アリル**（ジアリル・ジスルフィド）があります。ネギ類を刻んだ時、目に染みる成分で、生で食べると、神経を刺激して消化液の分泌が盛んになり、食欲がでます。ネギを生で薬味に使うのは、この食欲増進効果を狙ってです。このネギを刻むと酵素の働きで発生します特有の香り・硫化アリルは、鎮静効果があります。よく眠れない時に、枕元にネギやタマネギを刻んで置いておくと良いのは、硫化アリルが神経を鎮めるのに役立つからです。また、ネギには身体を温める効果があり、その結果、内臓の動きは活発になり、血行がよくなり、体内の余分な水分や老廃物を排除するので血液の浄化にも役立ちます。昔から風邪に効くと言われたのは、このためです。

5. タマネギの歴史と概要

中央アジア、インド、エジプト、シリア、トルコなどには、古くから栽培されてきた野生種に近い原始的品種が作られており、タマネギの起源はこの地域であると言われます。これらの地域で栽培され始めたタマネギは、漸次、西へ西へと進み、まず、エジプトで広く栽培され、ピラミッド建設の労働者にダイコンやエンドウなどと一緒に食べられるようになりました。

ヨーロッパに広がったタマネギは、南ヨーロッパのスペイン、南フランス、イタリアなどで、生食用の辛みの少ない甘タマネギや短日性の白タマネギ（パールオニオン）が作り出されました。一方、ルーマニアやユーゴスラビアなど東ヨーロッパでは、刺激が強い辛タマネギが育成されました。16世紀以降、これら甘タマネギと辛タマネギは、アメリカ大陸に導入され、品種改良がなされました。このアメリカ産タマネギを中心に、西へ西へと伝播してきたタマネギは日本へ伝来してきたのです。しかし、なぜかタマネギは、原産地・中央アジア、西アジアから東方への伝播は、東南アジアや中国や朝鮮などでもタマネギ栽培は広まりませんでした。

タマネギの臭いも、**硫化アリル**に由来します。**アリシン**もあります。また、制菌作用、殺菌作用を有するものもあり、ネギ属の植物には、健胃、整腸、発汗、強壯などを目的に、薬用に利用されている物もあります。タマネギには、**カリウム**、**カルシウム**、**リン**、**鉄**、**ビタミンB1**、**B2**、**C**、**食物繊維**、等が含まれ、**フラボノイド**の一種、**ケルセチン**という成分も含まれます。フラボノイドは植物の色素成分で、ケルセチンはタマネギの外皮の黄褐色色素に関与し、内側の皮にも多く含まれていて、ケルセチンには強い抗酸化作用があることがわかっているため、ガン予防と動脈硬化予防が期待されています。タマネギを加熱すると甘味が増すのは、タマネギに含まれる水分が蒸発し、甘み成分が濃厚になるためです。この甘味は**オリゴ糖**などで、ニンニクやネギなどのユリ科ネギ属の中でも、タマネギに特に多く含まれています。オリゴ糖は腸内のビフィズス菌をはじめとする善玉菌の働きを助けて、腸の調子を整えて便秘解消にも役立ちます。タマネギの中の**グルコキニン**という成分には、副作用なく血糖値を下げる作用が認められています。この成分は水溶性ですが熱には強いので、調理法を変えて毎日食べると体に負担をかけずに、効果を上げることができるのでタマネギは糖尿病や高血圧にも効果抜群です。

【参考資料】

1. 「野菜情報」（三島青果株式会社）
2. 「ねぎのお話」ネット
3. 「ネギ」「タマネギ」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. 「れきこん」ネット
6. 「玉ねぎのすべて」HP
7. 『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)