

## 最強の若返り薬 ～ゴボウを食する!～



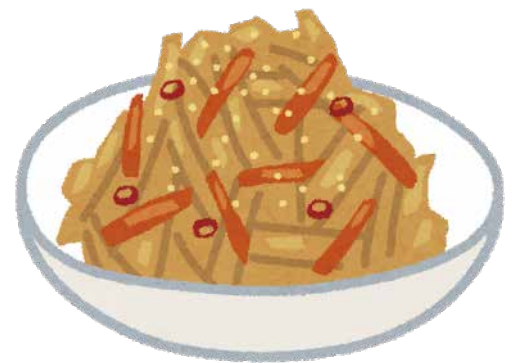
コロナ禍の生活が一年以上も続き、一寸老け込みました、私…。商談もめっきり減り、夜のクラブ活動も停止して若造りの一切をやめると、すっかり沖田艦長のように真っ白…。これではいけないと一念発起して、昨今流行りの『アンチエイジング』へのチャレンジを考えました。行きつくところ、なんだか意味がわかりません。アンチエイジング専門医・近藤和雄ドクターによれば、要は『血管を若々しく弾力性ある状況にして血管の詰りなど抑えること』に尽きるようです。さすれば毛細血管も元気で、体の隅々までフレッシュな血が行き渡り、体の内側から若々しさを演出してくれるというわけです。結果、見た目にも肌はプリプリ、しわなども解消してくれるというわけです。それには徹底的に『ゴボウ』様を食すべき! とか…。

まずはゴボウ様には『ポリフェノール』がたっぷりと含まれています。このポリフェノールは①**抗酸化作用**（活性酸素などの有害物質を無害な物質に変える～動脈硬化などの生活習慣病に効く）が非常に高く、血管を若い状態で維持してくれるそうです。さらに、コレステロールが悪玉になってゆくことを防ぎ、善玉のHDLを溜まった血管から引っこ抜くという作用もあるようです。②共生関係にある腸管内の健康的な細菌の量を増やすため、**痩せる効果**も期待できるようです。さらには、③脳の神経発生を促進、新しいニューロンを死滅から守るたんぱく質を作って、脳機能を高めるようです。つまり学習力や記憶力や思考力の維持促進が大いに期待されるわけですね。特に、脳のパフォーマンスを阻害する炎症物質『サイトカイン』を抑制して、**加齢による認知機能の低下を防ぐ**とことが立証されているとのこと。ゴボウ様は土の中に居ながらにして腐ったりしない、つまり抗菌作用はすごいわけですが、④『サポニン』という物質が**高脂血症を改善**し、皮膚の油脂を減少させて黒ずみを取り去り肌が若返るといふ、もうここまで来ると万能薬のような食品です!



それに加え、『食物繊維』が素晴らしい。一日の食物繊維の推奨摂取量は15～20gとされていますが、我々日本人は14gくらいしか摂取しておらず足りていません。ゴボウ様は水溶性・不溶性食物繊維の含有率は群を抜いてトップクラス。デトックスを促進するのは当然として、**血糖値の上昇を抑制**して腸のぜん動活動を活発にし、ナトリウムやコレステロールを吸着して排出するという最良の食品だというわけです。オーストラリアのウエストミード研究所では、1600人の被験者を10年間追いつけて、食物繊維を十分に摂っている人には、エイジング効果が80%も優位に認められるという研究結果を出しています。高血圧・2型糖尿病・うつ病・認知症予防に優れている点が明らかにされており、単に便通に良いわ! ってはすまされない『食物繊維』の威力が語られています。

さて、これだけの効用があるゴボウ様…。昆布の食物繊維はすごいわ! って言うっておれなくなりました。こんなにすごい食材だと知って、ゴボウ魂に火がついてきた感があります。決してゴボウは高価な食品ではないのですが、いまいち妻がゴボウ様を購入しているのを観たことがありません。金平ごぼうと調理が限られているからでしょうか…。次回辺りには、皆様へ『ゴボウ魂』炸裂の新品をお届けする予定でございます。 乞うご期待……!



# 企画室におかえりなさい！ 豊田さん

## 産休を経て、復帰しました！

お久しぶりです。4月から復帰しました！産休に入ったのが一昨年12月…。1月に無事に男の子を出産したのは良かったのですが、それからあれよあれよと世相が一変、いざ戻ってきたら心斎橋は閑古鳥、職場は引越、さらには「美」魔女が鎮座おわしたりとその変化に戸惑い気味です。

さて、皆さんは「マミーブレイン」って聞いたことがありますか？出産後のホルモンの急激な変化などからおこる「マタニティーブルー」そして「産後うつ」は度々テレビでも取り上げられますが、こちらはかつては「産後ボケ」などとも言われていたもので、頭がボーっとしたり物忘れがひどくなるといった症状があります。私も粉ミルクを何杯量ったか分からなくなったりして我ながら呆れたりしたのですが、この「マミーブレイン」は出産時のダメージや育児中の寝不足等が原因ではなく、実際に脳が委縮することが研究で分かっています。（最大5～7%も委縮するとか！）これだけ聞くとなんとも恐ろしい話ですが、なんとこの話、実はより「賢くなる」前段階であるという説があります。家事に育児にと日々マルチタスクをこなすお母さんが、忙しい日々の果てにスキルアップする…そうだったらどんなにいい事でしょう。脳の萎縮は半年～1年で元に戻るという話なので、私もいまや進化系私になっていてもおかしくないのですが…？今のところ周りのフォローに助けられている毎日ですが、早くバリバリ仕事をこなせる様になりたいです。



### 健康法師の独り言 パート 107

#### 人工培養肉くクリーン・ミーツ

お肉の変遷のレポートの中に、研究が現在進行中の『クリーン・ミーツ』があります。生きた牛や豚から細胞を取り出して、これを特殊な培養液に浸して栄養を与えてお肉に育てちゃうって技術です。細胞からお肉になるまでの時間が4週間から6週間、意外に早いスピードで成長するんですね。家畜を食用に飼育するには牛なら約3年はかかることからすれば、すごく早いってことだし、細胞を増やしてゆくだけなので、出来上がった肉も全く変わらないというわけです。課題はまだまだあるそうですが、手順的にはシンプルな感じですね。アメリカの『メンフィス・ミート』という会社が2016年から研究をしており、またまたビルゲイツ氏が大きな投資をしています。

この培養肉のメリットは、①2050年には世界人口は96億人に達することへの食糧難への対策となっているし、②だからと言って畜産面積や頭数を増やすには環境破壊が進み過ぎ、世界の森林が伐採されて牧場を増やすにはすでに限界が来ているし、畜産頭数を増やすには飼料が間に合わないという非効率率が指摘されています。さらには③従来の畜産では抗生物質や薬を与えていて、間接的にこうした薬剤を人は口にして危険がありますが、培養肉ではこういった薬剤は一切使用されないし、口蹄疫などの病気にかからない肉なので、実に健康的で安心です。また、④ベジタリアンになる人には、家畜を殺すことへの抵抗感から肉食をしないという人たちがいますが、培養肉にはこうした動物を殺すという倫理的問題からも解放されるという点も重要な要素です。

現在では未だ市販される段階には至ってはおらず、その主要因はまだコストが高すぎるってことなのでしょう。健康重視の方は大豆ミートでよいのですが、やはり味的には限界点もあるようです…。その点、培養肉は『クリーンミート』という良いネーミングもありイメージもよい。これは数年後には十分普及していきそうな気がしてなりませんね。



## 編集後記

皆様、今回の通信はいかがでしたでしょうか。ゴボウが食物繊維豊富というのはよく知られていることですが、抗酸化作用やアンチエイジングといわれると、女性としては積極的に摂りたい食材ですね。早速ごぼう料理を試してみます。新商品もお楽しみに！ 松村

