

# 健康長寿を目指して—— 納豆食の効用

日野病院名誉病院長 玉井 嗣彦



納豆は身体によい食べものであることは、健康食ブームの今日、みんなよくわかっていますが、独特の風味とネバネバした成分のせいでしょうか、好き嫌いのはっきりした食材の一つでもあります。

私は嫌いな方ではありませんが、朝食が簡単なパンを主体とする我が家では、ご飯に納豆の組み合わせで食事をする機会がほとんどありません。

最近、白澤卓二氏がその著「100歳までボケない101の方法 脳とこころのアンチエイジング」（文春新書）のなかで、「ネバネバメニューが老化を防ぐ」と題して、朝食にご飯と納豆を欠かしたことがなく、百寿スキーヤーであった三浦敬三さん（冒険家の三浦雄一郎さんのお父上）の例を紹介しつつ、その効能を説いておられます。

ご飯の主成分である澱粉（でんぷん）や果物類に含まれる果糖といった糖質は、体内で最終的にブドウ糖に分解されて吸収されますが、細胞への取り込みには、膵臓から分泌されるインスリンが作用いたします。急激な血糖値の上昇は、膵臓のフル操業を招き、この状態が繰り返されると膵臓が疲弊し、糖尿病の発症を招きます。

ネバネバ成分のムチンは、糖質に絡みついて、糖質が分解されるのを少し抑えるため、一気に血液中にブドウ糖が増えるということがなく、当然インスリンの分泌もゆっくりとなるわけです。

納豆本体には、血栓を溶解させる機能を持つ本来のウロキナーゼと同様の働きをするナットウキナーゼという酵素が含まれていますので、眼科領域では網膜の血管閉塞性疾患に対する納豆の治療効果が報告されています。

納豆に含まれているビタミンKが血液凝固予防剤のワーファリンの働きを阻止しますので、この薬を飲んでいる場合は食べてはいけませんが、私たちも、初期の網膜中心静脈閉塞症例（58歳男性、右眼）や網膜動脈分枝閉塞症例（21歳女性、右眼）で、前者で夕食時に毎日100g、後者で昼食と夕食に50gずつ10日間程度食べていただいて、症状の改善がみられたケースを過去に経験しています。

治療に用いるウロキナーゼは高額なお薬ですが、100円前後と安価な納豆100gに含まれているナットウキナーゼの効力は、2万円分のウロキナーゼに相当します。従って、経済的にも大変魅力のある代用治療薬を納豆は提供していると申せましょう。

また、納豆は血栓閉塞症の予防にも非常に有効な食材であることは確かです。私たちの経験からいえば、毎日あるいは1日おきにでも50gの納豆を食べるのがよいでしょう。

血栓は明け方にできやすいので、それまでナットウキナーゼの効果を持続させるためには、夕食時に食べるのがベターです。そのため、私は鳥取大学医学部の附属病院長時代、納豆を給食にして出す場合には、夕食時患者さんにお出しするように指導していました。

健康長寿を目指す時代、私もネバネバメニューの効果を期待して、週1～2回程度は、夕食時に納豆を口にしたいと考えています。

なお、本稿は、連載中の毎日新聞「ご近所のお医者さん」記事（2011年5月3日）に加筆したものである。