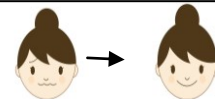


このところ、残暑も厳しかったり、まとまった雨が降り急に気温が下がったり、体調も崩しやすい時季ですが、如何お過ごしでしょうか。

さて、最近、事ある度に「放射能の汚染水漏れ」のニュースが小出しに報告されています。知人から聞いた話ですが、福井の原発の近海でも、以前から奇形の魚が獲れているそうで、それらは安く売られ、私達の目に触れることなく、売りさばかれ、食卓に上っている現状があるそうです。大なり小なりこれらを摂り込んだとしても放射性物質をできる限り体外に排出しながら、上手にお付き合いする方が良いでしょうし、下記の放射性物質の研究をされている渡辺敦光教授の研究でも、放射線を遮断すると細胞は増殖しくなり、少量の放射線を浴びると細胞は増殖を開始するそうで、長い進化の過程で体の細胞は微量の放射線が存在しないと増殖しないようになっているようです。

心の持ち方も大切!

また、岡部賢二先生も、何を食べるにしても(もちろん食べ過ぎは別にして)、体に良くない、ダメ…と後悔しながら食べると、さらに体に良くないとおっしゃっていました。



実は、醗酵食品(天然醸造)には、放射性物質で傷んだ小腸の再生に有効な、今、話題の「メラノイジン」をはじめ、醗酵代謝産物(醗酵の中から生まれる貴重な物質)が存在し、私達の体の中で活躍してくれています。

長崎原爆の被爆者の味噌の話(秋月辰一郎先生)は有名ですが、広島大学の渡辺敦光名誉教授の研究で、「メラノイジン」は、アミノ酸と糖分(還元糖)が反応して褐色になる「メイラード反応」によりできる色素で、食品の酸化抑制の働きがあり、熟成が進む程に効果が倍増すると言われていて、腸内の微生物を有効利用するには「メラノイジン」が必要で、腸内乳酸菌を数倍に増加させる力があることなどがわかってきました。

大高酵素の植物エキス醗酵飲料も、アミノ酸と還元糖の「メイラード反応」が行われる醗酵飲料ですから「メラノイジン」が存在します。せめて、醗酵食品がなかなか食べられない、手作り味噌は作れないと言う方は、是非、酵素をお飲みください。また、手作り味噌を作ってみようという方は、酵素を使ってお作りください。醗酵・熟成が早く、俗に言う「赤味噌系」になり、メラノイジンの豊富な味噌ができます。

それに、大豆で作ると大豆サポニンが、活性酸素を消去し、強い抗酸化力や過酸化脂質抑制の作用でがん・動脈硬化、お肌の老化の抑制に効果もあり、コレステロールの吸収を抑制するので、血中コレステロールも抑え、肥満防止にもつながるそうです。



酵素や味噌・醤油などは、天然醗酵のものは長期熟成ができるので、さらにメラノイジンも倍増することを覚えておいてくださいね。(酵素を熟成させる為には買い置きしている方もいらっしゃる)

と言う訳で、放射性物質だけでなく、私達の食を含め生活環境を取り巻くものの中にも、できれば体に蓄積したくないものもたくさんあります。

その為には、以前にもお話したことがあります、取り入れる「足し算の健康法」だけでなく、不要・過剰なものを排泄する「引き算の健康法」も大切だと言うことを忘れないでくださいね。



### 広島大学 原爆放射能医学研究所 渡辺敦光教授の研究

毎日摂ることが大事です!

このグループは味噌の放射線に対する研究を1990年から行い、放射線を照射したマウスに、味噌、醤油、食塩をそれぞれエサに混ぜたものと、何も混ぜないエサの4つのグループで1週間与え、放射線の影響を受けやすい小腸を調べると、3日後、味噌のエサを与えたマウスは、他のマウスより小腸組織が再生され、味噌の熟成が長いもの程、再生スピードも速く、細胞組織の損傷の抑制がみられた。しかし、照射後から摂取しても抑制効果は出ず、照射前から味噌を食していたマウスには効果があったそうです。「熟成の段階で生まれる茶色い物質メラノイジンに、放射線防御効果があるのではないか」との推察ができるそうです。

**\*酵素 de クッキング** 我が家に自生している「ミョウガ」を、合わせ酵素醤油漬けにしました。お漬物、箸休め、刻んでご飯に載せたり、酸味を加えたり、アレンジできます。市販のミョウガではタッパー作れないけど、是非、お試しください。

**合わせ酵素醤油漬けの作り方** ・材料 ミョウガ、ふげん(下処理に)、合わせ酵素醤油(酵素 1:酵素醤油 1)

① ミョウガは、汚れやごみを取り、苞をはがすと、花があり、枯れている花は捨て、水洗いして、ふげん水に30分程浸け、アクを抜き、流水で十分に流し、ザルにあげ、しっかり水気を切る。

② ビニール袋にミョウガと合わせ酵素醤油(ミョウガが1/3くらい浸る量)を入れ、袋の空気を抜き(合わせ酵素醤油を使いすぎないですむ為)、ビニールの口を閉めて、冷蔵庫で保存する。

\*しんなりしたらOK、1日目から食べられます。

\*漬け汁が酵素と醤油だけなので長期保存できます。\*酢を入れる時は、食べる前に加えます。

\*今回は7物を使わずバラして漬け込みましたが、刻んで漬けてもOK。\*色々なものにのせてお召上がりください。

