

# 食卓から がん予防

井藤久雄

24

私の母は1927年生まれ。女学校時代、「マツタケ入りの弁当を持っていくのが恥ずかしかった」とよく言っていました。

真偽のほどはともかく、マツタケは当時、馬の餌だったそうです。林野庁の資料によれば、確かに最盛期の41年に1万2千トが流通しています。その後は激減して65年に1291ト、2010年に140ト、17年には20ト以下まで減少しています。国産マツタケの価格が上がるはずですが。

マツタケに限らず、キノコ類は食用や薬用として人となじみが深く、日本では縄文時代の紀元前3000年ごろには食べていた痕跡が見つかっています。古代エジプト、ギリシャでも食用として重宝されていた記録があります。紀元前5世紀にはトリュフ料理を紹介した外国人がアテネの市民

権を獲得しました。

キノコが健康にいいことは、古くから経験的に知られていました。中国の最も古い薬学書で1世紀ごろ著されたとされる「神農本草経」では、キノコ類が上薬として記載されています。

その代表がサルノコシカケ科マツホド菌の菌核を乾燥した茯苓。日本で使用されている漢方薬148処方のうち46処方に調合されています。めまいや浮腫、排

秋の味覚を代表するマツタケ



1970年、サルノコシカケ科カワラタケからの抽出

といい、80年代までは外科治療、抗がん剤、放射線治療に次ぐ第4のがん治療法でした。

77年には国内製薬会社がある多糖体制がん剤をクレスチンという商品名で発売しました。手間のかからない経口投与で、しかも副作用のないことから期待度が大きく、消化器がん、肺がん、乳がんの患者に単独で

尿障害に効用があり、かつては神仙薬(不老長生薬)とされていました。

キノコは可食部100gあたり20kcal。ビタミンB1、B2が豊富で糖質や脂質の代謝が促進され、食物繊維が多いことからダイエットに最適です。ビタミンDの宝庫で、亜鉛や鉄も含まれます。骨粗しょう症や生活習慣病の予防が期待されます。もっと食卓にぎわしてほしい食材で

出物である多糖・タンパク質複合体の抗腫瘍効果が日本癌学会で報告され、一躍注目をあびました。多糖体の大部分はβグルカンで、植物や菌類、細菌など自然界に広く分布しています。

特にキノコには多く含まれており、抗腫瘍効果や免疫活性化作用が知られています。免疫能を強化して抗腫瘍効果を期待する治療を生体応答調節療法(BRM)

使用されてきました。だが効果は十分でなく、89年12月からは単剤投与は認められず、他の抗がん剤の補助剤扱いになりました。製薬会社は2017年クレスチンの製造中止を発表し、翌年販売を停止しました。シイタケ由来のレンチナン、スエヒトタケ由来のシヅフィランも同様な経緯をたどりました。アガリスク、フコイダン、霊芝については抗がん作用

【本日のメッセージ】

キノコは日常的に食べ続けてもよい健康食品です。免疫力を高めることは、がんの予防や術後の再発防止にある程度の効果が期待されます。ただし、過剰な期待は禁物です。

【公益財団法人広島がんセミナー理事】

90年代から低迷した「がんの免疫療法」は、京都大学名誉教授の本庶佑博士が発見して2014年7月から臨床での使用が可能となった「オプジーボ」の登場により、新たな展開が始動しています。