



食品に期待される機能性②・・・骨の健康を維持する

2007年1月、「納豆のダイエット効果」を紹介したテレビ番組でデータのねつ造事件が起きました。「①1日2パック ②朝晩食べる ③よく混ぜて20分放置してから食べる。ある種のホルモンが増えてダイエット効果を現す」というものでした。沢山の人が自ら実験したことでしょう。結果的に全国で納豆品切れ状態が起こって、納豆やさんが一時的に儲かっただけのようです。科学的検証が確立していない学説や正確さを欠くデータなどを垂れ流したマスコミの責任は重いと思います。それにもまして、テレビ情報を信じている人の多さと怖さを改めて感じました。科学的に認められたデータと言うものは、いってみれば「周知の事実」ですから、テレビ的には目新しさも面白さもありません。従ってテレビの視聴率アップのために流される「飛びつきたくなる情報」は、信頼性のレベルの低いものです。一定の距離を持って受け止めるのが身のためでしょう。

ところで納豆ですが、日本の伝統的な食物であり、栄養価も高い優等生であるにもかかわらず、不適切な情報がつきまとう食材でもあります。納豆といえば「血液さらさら」が常識となっているようですが、ヒトが食べたときの科学的データはまだ不明です。確かめられているのは納豆菌が作り出すビタミン_K₂ の二つの作用です。

① 血液の凝固因子の合成を促進する作用 ② カルシウムが骨になるのを助ける作用

①の作用は血液を固める作用ですから、血液が固まらないようにする薬（ワルファリンなど）を飲んでいる場合にはその効果を弱めるので、「納豆禁止」の指示が出されています。

納豆の②の作用が現在「特定保健用食品（トクホ）」の関与成分として利用されています。

トクホのなっとう（納豆菌）・・・右のようなトクホのマークがついた納豆があります（同じ納豆でもマークがついていないものはトクホではありません）。

特にビタミン_K₂ を多く産生する納豆菌を使用した製品で、「カルシウムが骨になるのを助ける骨たんぱく質（オステオカルシン）の働きを高める」と表示することが許可されています。骨粗鬆症の方に医薬品のビタミン_K₂ 製剤が処方されていることがあります。トクホの納豆は、骨粗鬆症で治療薬（ビタミン_K₂ 製剤）を飲んでいる人が食べるものではなく、骨粗鬆症予防のために食べるとよい食品です。



納豆ではありませんが、骨に関するトクホ成分に大豆（黒豆）があります。大豆の成分「大豆イソフラボン」には、骨のカルシウムの溶出（骨吸収）を抑えるはたらきがあり、また弱い女性ホルモン様作用もあるので、更年期などの女性ホルモン不足時の骨吸収の亢進を抑制することが確かめられています。「骨のカルシウムの維持に役立つ」という表示が認められた「トクホ」として販売されている大豆製品があります。

(2007/2)

