

醤油を見つめなおす (3)

☆ 抗腫瘍性他

前回、少し触れたメラノイジンですが、アミノ酸と糖が化合した物で非常に不定形な分子で分子量も定まらない分子です。然し、これが大変な好ましい性質を沢山持っています。

前回ふれた血圧降下機能の他

- ① 澱粉分解酵素抑制機能（急激な血糖値の変化を防ぐ）
- ② 金属イオンと結合して不溶化する。（金属が酸化の触媒をする。）
- ③ 抗変異性
- ④ 老化防止能
- ⑤ 植物繊維類似機能。ラットの飼料に 5%添加により腸内乳酸菌が非常に増加した実験がある。
- ⑥ トリプシンの阻害。1mg/L で十分な効果があり、糖尿病を予防する。又最近、細胞の増殖抑制効果が注目されている。

ですが、これらは全てメラノイジンの持っている強い抗酸化性・活性酸素補足能に起因しています。当然ながら醤油と豆味噌に特に多く含まれています。

最近判ったことですが、醤油の香りに含まれているフラノン化合物（甘い香りです）は非常に強い抗腫瘍性があります。マウス実験の結果 50PPM（100cc 中に 5mg）飼料で有意な制ガン効果が見られます。これはメラノイジン生成過程で変化したもので、当然醤油と味噌に多く含まれています。

フラボン類は直物の色素です。緑は葉緑素によりますが、赤、黄、黒ほか色々な色がありますがフラボン類の色が多いのです。これも生理活性の宝庫です。お茶のカテキンもその一種ですが、ヒスタミンの抑制効果等があります。植物が紫外線から組織を守るために作っているもので、当然活性酸素補足能が強いです。

その他、血圧降下に寄与するニコチアミンも報告されています。（今後まだまだ報告が増えると思います。）これら体に良いとされる物質は抗酸化性・活性酸素補足能とがあります。醤油には以上のように強い抗酸化性があります。その面で醤油は日本人の健康にどれほど貢献してきたか知れません。そこに醤油の本来の姿があると思っています。

前に言ったとおり、戦後の醤油は醤油本来の力が意識されていません。本来の力が犠牲にされています。私は非常に残念です。然し、考えてみればこれは醤油だけではありません。あらゆる食品が“食は命を養うもの”という本来の姿を忘れていないのでしょうか。そのことは後で考えたいと思います。その前に、何故抗酸化性。活性酸素補足能と生理活性と繋がるのでしょうか。