

市民公開講座

機能性食品と健康について

太田富久（金沢大学薬学部）

古来、きのこ類は薬用や食用として親しまれてきました。中国の薬用きのこは100種以上に及び、重要な中草药として扱われていますが、我が国でもチョレイマイタケ（猪苓）とブクリョウ（茯苓）が日本薬局方収載の生薬として保健強壯薬（八味地黄丸）や更年期障害用薬〔逍遙散〕などに使われています。そのほかに、サルノコシカケの仲間やマンネンタケ（霊芝）などが癌に効くきのことして用いられてきました。近年の研究によって、癌に対する薬効成分はそれらの薬用きのこだけでなくいろいろな食用きのこにも含まれていることがわかりました。それらの薬効は、 β -D-グルカンなどの多糖類あるいはタンパク多糖複合体によってもたらされることがわかり、癌細胞を直接攻撃するこれまでの制癌剤とは違うメカニズムを持つことから、多糖類の代表格であるクレスチン（カワラタケ）、レンチナン（シイタケ）及びシゾフィラン（スエヒロタケ）が制癌剤として認可されました。しかし、きのこから取り出されたそれらの多糖類は使用法に制限があるなどの理由から、現在では十分活用されているとはいえません。これは、きのこの薬効が単純な成分に帰着できないということを示しているとも言え、きのこの薬効を期待するためには、きのこそのものを食べるか、煎じ液を飲むことがより実践的であるとも言えます。

制癌作用を持つとされるきのこ類も、サルノコシカケ、マイタケ、ナメコ、エノキタケ、ヒラタケなど身近なきのこをはじめ多くのものが民間療法的に用いられてきました。健康補助食品としてのきのこの有効性やなぜ有効なのかが明らかになってくれば、医療現場での利用の機会が増えるでしょう。それにもまして、私たち自身が病気をコントロールできる可能性さえもあるわけです。

一方、脳の働きの低下をきのこで防止するための研究も行われており、ヤマブシタケやケロウジから、神経成長因子の分泌を促進する作用を持つ成分が取り出されています。神経成長因子そのものはタンパク質であるために、普通に注射しても脳のバリアー（BBB）を通過できないので薬にはなりにくいのですが、きのこから得られた活性物質は低分子であるためにBBBを通過することができます。これまでは試験管内の実験だけで、動物実験で脳の働きを確かめてありませんから、まだ安易に老化防止とは言えない面があります。しかし、別の角度から考えますと、脳の働きは免疫系とのバランスの上に成り立っているわけですから、食用であればどのきのこでも沢山食べることによって現時点での老化防止を心がけることが出来るでしょう。

まだまだ基礎研究を積み重ねて明らかにしなければならぬことが多いのですが、きのこはこれからの長寿社会を支える大きな要因の一つになることが期待されます。