

「第2回ミニ懇話会」報告

廣大マスターズ広島 広報担当：圓山 裕

第2回ミニ懇話会が下記の通り開催された。

日 時：2020年1月11日(土) 16時～17時10分

場 所：東千田未来創生センター・ミーティングルーム4-6

話題提供：渡邊敦光先生（元原医研教授）

題 目：「お味噌の効能」

参加者：11名

第2回ミニ懇話会では、健康食品としての味噌の効能について、渡邊敦光先生の長年のご研究の成果を伺うことができた。現在、味噌に関する研究が世界中で進められており、高血圧や糖尿病、肥満などに対する予防効果、抗がん作用や放射線損傷に対する再生などの健康効果があることが分かって来ているようだ。先生が示された実験データの解析結果から味噌の効能に得心した。

渡邊先生は当初、放射線障害を受けたマウスの小腸組織が味噌を含むエサで再生することを見出された。講演では、その効果を顕微鏡画像で示されたので、素人目にも有意性があることが理解できた。先生ご自身が、驚くべき結果だったと追憶されていたが、この発見が先生の長年に亘るご研究の契機だったと伺った。普通の動物や特定の疾患を遺伝的に持つマウスやラットに、様々な条件で味噌+味噌と同じ量の塩分を含むエサを与えて、疾患発現に抑制効果があるのか、またどの程度の効果なのかを観察するものであった。そして、熟成度の異なる味噌のエサを与えて、各種のがんの発生率と腫瘍の大きさを比較・計測する実験では、がんの発生率・腫瘍の大きさが共に熟成した味噌で抑制されることも分かった。講演では、味噌は血圧を上げない、糖尿病・肥満の予防、整腸作用、がん発症の抑制効果などが示された。ご研究の第二段階は、味噌の効能を発現する有効成分を特定することであった。液体クロマトグラフィーという方法を用いた結果、熟成した味噌にトラゾリン（Tolazoline）などの成分が存在することが分かった。これには血圧を下げる効果があることが知られている。また、味噌の熟成度（トラゾリンの量）と放射線損傷した消化管の再生量との間に相関関係があることも確認された。渡邊先生は、味噌の有効成分を特定するまでに30年の歳月を要したとおっしゃった。

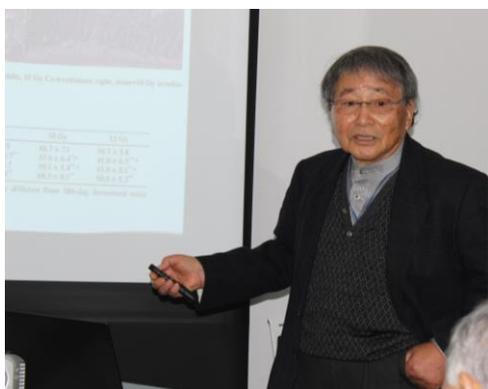
ご講演を拝聴して、味噌の効能を実証する研究が論理的に展開されたことに感銘を受けた。疫学的な調査もさることながら、生物を扱った実験的検証の大変さを感じた。今後については、最新の実験結果を論文に仕上げることだとおっしゃった。しかし、実験動物は大変高価（食塩感受性や脳卒中を起こす特殊なラットは1匹15,000円）だそうで、研究費が無いと研究の継続は難しく「金の切れ目が研究の切れ目」とも話された。また、戦後の日本の食習慣がアメリカ化したことによってがん罹患率が増加したが、味噌汁を摂る1960

年代の食習慣に戻すことで、がん（乳、胃、肝臓、大腸など）の抑制効果が期待できることや、高血圧や糖尿病、肥満の防止にも役立つことを示唆された。

講演終了後、専門が異なる参加者から様々な質問が寄せられた。例えば、放射線防御効果の仕組みについて、トラゾリンの分子構造の特徴について、がんの予防と攻撃のどちらの効果なのか、豆類のイソフラボンの効果との類似性について、納豆の効能に関する研究について、味噌の効果を血液検査で直接調べることの可能性について、推奨される市販の味噌についてなど沢山の質問があった。改めて、科学的な検証による味噌の健康食品としての効能を知ることができた。

懇話会の後、紙屋町バスセンターの「源蔵」にて懇親会を行い、食と健康について「飲酒の功罪」も話題にしながら大いに盛り上がった。

（ミニ懇話会と懇親会での写真を添付しています。別途、配布資料も掲載しているので、ご参照下さい。）



渡邊敦光先生



ミニ懇話会の参加者



懇親会（源蔵にて）