

だしとみそ 高血圧、糖尿病を撃退！14kgやせた

ねじめ正一さん  
矢沢心さん……  
みんな大好き



だしがら  
美味レシピ



# 壮快

2023  
8月夏号

奇数月16日発売

# だしとみそ

## 昔ながら の長寿食

A1C、血圧が降下！  
14kg 6kgやせた！  
糖尿病網膜症も劇的に改善

耳鳴り・めまい 難聴は楽  
治せる！



特効！  
ビタミンD  
レシピ付き  
テレビで注目！耳石くずし体操  
を公開！メニエール病も解消！

皮膚をつまむ！さする！

高齢者の夜間頻尿が緩和すると判明！  
ひざ痛、腰痛が軽減！脳もリラックス

芸人・デルピエロ山口さんも薄毛を克服

黒ツヤ髪が生えてきた！

# 薄毛・白髪

## ペタンコ髪の 特効セルフケア



別冊  
付録  
糖尿病・腎臓病・高血圧が  
薬に頼らず大改善！  
「血液サラサラ術」



# だしとみそ

## クリニックでみそを仕込む 消化器専門医が推奨！ 和食こそ日本人の腸の健康に最適

敷島の森おなかのクリニック院長

おおつか おさむ  
大塚 修

みそ作りの輪を  
地域で広めたい！

「健康について感じ、考え、学べる場所としてのクリニックの在り方を探求する」。下の写真はそうした当院のコンセプトの一つとして、私のクリニックで行った「自家製みそ作りワークショップ」の様子です。

患者さんに限らず、地域の人にも参加してもらい、大豆をつぶしたり、こうじを混ぜたりと皆で作業をしています。

数年前、とある農家のみそ作り講座に妻と参加したところ、とてもおいしいみそが簡単に作



みそ作りワークショップは親子連れ大歓迎！

れて驚きました。みそ作りの輪を広めたいと思い、2019年から、自分のクリニックでも開催することにしたのです。

私の専門は消化器病で、潰瘍

性大腸炎やクローン病など炎症性腸疾患の内視鏡治療に加え、一般的な内科治療も行います。

腸の病気の治療には、食事指導が欠かせません。炎症性腸疾患や、下痢や便秘をくり返す過敏性腸症候群の患者さんには、油脂や乳製品などを控えてもらうことがあります。

また、大腸がんが増加している背景に、食の欧米化があることは明らかです。牛や豚などの赤身肉、特にソーセージやハムなどの「超加工食品」をよく食べる人は、大腸がんのリスクが高いことがわかっています。

万能ながん予防策は、残念な

がらまだありませんが、和食はそのヒントの一つであると考えています。

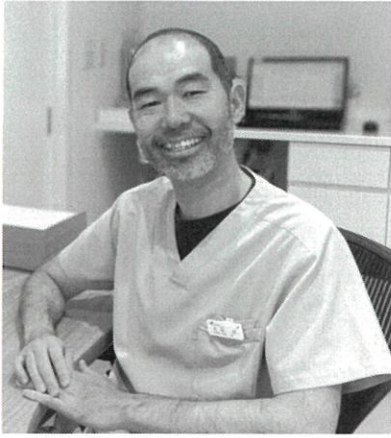
和食と切っても切れないのがみそやしょうゆ、酒、酢、みりんなどの発酵調味料。日本には多くの発酵食品が存在します。

発酵食品は微生物による産物ですが、含まれる菌が腸まで届くことは、ほぼありません。

それでも、私たち日本人の腸内細菌叢（腸内に棲む細菌が形成する生態系）にとっては、発酵食品を適度に取り入れた和食が最もなじみ深く、腸の健康のために最適していると考えられています。







大塚 修先生

2004年に東海大学医学部卒業後、東海大学医学部付属病院、群馬大学医学部付属病院、前橋赤十字病院などで勤務。13年よりミャンマーを訪問、内視鏡手術をボランティアで行ううち、自院のコンセプトを確立。18年7月より現職。内科医療全般と、内視鏡経験を生かした消化器疾患の専門治療を行う。日本内科学会認定専門医、日本消化器内視鏡学会消化器内視鏡専門医、日本プライマリ・ケア学会認定医、日本旅行医学会専門医。

## 自分の常在菌が入った 手前みそは貴重！

腸内細菌叢は人種によっても異なる傾向があり、例えば特定の菌が多い・少ないといった差異が見られます。そのほか腸内細菌叢を特徴づける要素として「母親の腸内環境」があります。

赤ちゃんは、子宮の中では無菌状態ですが、産道を通る際に母親の常在菌を受け取ります。母親は出産前に産道で乳酸菌を増やすことがわかっており、授乳すると母乳に含まれるオリゴ糖が、赤ちゃんの腸内でビフィズス菌を活性化させるのです。

ただ、離乳食が始まって以降の腸内細菌叢は食事の内容に左右されるようになります。「腸

は健康の要<sup>かなめ</sup>」といわれるとおり、腸内環境の悪化は、さまざまな疾患に影響を及ぼします。

成長するにつれて腸内環境が変わるなら、幼少期の腸内細菌叢に戻すことはできないか。そんな試みが、多くの研究機関で行われています。

例えば、幼少期の便をカプセルに入れ保存しておいて、年を取ってから自分の腸に移植すれば、腸内細菌叢をいい状態に戻せるかもしれない——腸疾患の研究者の間では、近未来的な

治療として、そんなアイデアも検討されているのです。

まるで夢物語のようですが、私はみそ作りにも、これに近いメリットがあるのではないかと考えています。

私のワークシヨップでは、煮大豆をつぶすなどの作業は、すべて素手で行います。こうすると自分の体がまとっている多様な常在菌が、みそに練り込まれます。このように仕込めば、さまざまな菌が働くことでよく発酵が進み、おいしくなるとされます。こうじ菌による発酵が、常在菌の未知の可能性を引き出してくれるかもしれませんね。

さらに、ワークシヨップには「小さいお子さん大歓迎。ぜひ親子でいらしてください」と掲げています。先述のとおり幼児期の腸は乳酸菌やビフィズス菌が豊富なため、よりよいみそができるといわれています。

半年から1年かけて熟成させれば、貴重なみそになります。

自分で自分をほめることを「手前みそ」といいますが、その語源は「手前（自分）のみそが、いちばんいい」と、自慢し合うことにあるそうです。

自分の常在菌たっぷりのみそを料理に使うことで、加齢によりくずれてきた腸内細菌叢のバランスが徐々に元に戻る可能性も否定できません。将来的には自家製みそを食べている人の腸内細菌叢のデータを記録し、経年で変化を調べるのも、おもしろいのではないのでしょうか。

手作りのみそばかり勧めてきましたが、もちろん市販のみそも、腸に好影響を及ぼします。

クリニクのある群馬県はみそ蔵も多く、郷土料理としてみそだれをつけて焼いた焼きまんじゅうがあります。みそをつけてたおにぎりを、焼かずに食べる習慣も地域に根づいています。

ぜひ、みそを使った和食をもっと食卓に上げ、腸内環境の改善に役立ててください。