日本経済新聞（夕刊）2010年9月18日

KA21が紹介されました。

日本経済新聞（夕刊）　2010年（平成22年）9月18日（土曜日）　4版　社会・スポーツ　8

## 三浦豪太　探検学校

# 納豆キムチと祖父

4年前、101歳で亡くなった祖父、三浦敬三の日記帳を僕は譲り受けた。

それは95歳のときの手帳で、最初のページにはスキーの技術的な目標が書いてあり、次のページから日記として目標に向かっていく様子が整然とした字で淡々とつづられている。

手帳の後半には祖父が健康法として参考にしていた食事やトレーニング法などが几帳面に記されている。例えば、当時あまり知られていない抹茶に含まれる抹茶カテキンが、がん予防や強い抗菌作用を持つということ、またアルツハイマー予防には納豆、緑茶、赤ワインなどが効果的という実践的なメモだ。

祖父は最後まで自炊し玄米を中心とした健康食にこだわっていたが、なかでも好んで食していたのが納豆キムチだ。つい最近、この祖父の好物であった納豆キムチに驚くべき効果があることを、補完代替医療に関するセミナーに参加したときに知った。

補完代替医療とは、現代医学で完治が難しい疾患の治療、症状緩和、予防などを漢方、健康食品、サプリメント、鍼灸（しんきゅう）などを利用して行うもので、これまでは科学的なエビデンスが乏しかったため、こうした治療は医療現場で敬遠されていた。しかし近年、科学的に効果が認められているものも出てきており、臨床的な立場で現在の医療と組み合わせながら治療を行っている医師たちがいる。

祖父の日記。健康食の情報がびっしり

セミナーでの発表のなかで名古屋市立大大学院医学研究科の岡嶋研二教授によるインスリン様成長因子（IGF−1）に関する報告があった。IGF−1はヒト成長ホルモンにより作られ、生活習慣病改善、認知症予防、免疫機能賦活性化、肌の改善、薄毛予防、生殖機能改善とアンチエイジングに深く関係している物質だ。

発表によるとIGF−1を活性化させる食品にはブラジル産露地栽培のキングアガリクス（KA21）があり、カプサイシンとイソフラボンのコンビネーションもIGF−1を効果的に引き出すという。

祖父が何十年も前に考えた納豆（イソフラボン）＋キムチ（カプサイシン）はまさにこのゴールデンコンビネーションなのだ。健康食ブーム以前から独自に工夫と研究を続け、101歳まで元気にスキーを楽しみ黒々とした髪と艶（つや）やかな肌を持っていた祖父の秘密は、この手帳の中に書かれている。

## 大リーグ

## トーリ監督が今季限りで引退

### 「若い力が必要」

【ロサンゼルス＝共同】

ームには新しく、若い力が必要だと感じた」と退任の理由を説明した。

トーリ監督はメッツ、カージナルスなどで指揮を執ったあと、1996年からヤンキースの監督を12年務め、96年、98年から2000年にワールドシリーズを計4度制

一部記事の敬称を省略しています。

新S　あらたにす　http://allatanys.jp