



菊池 佑二

ヘモレオロジー研究会代表(食品総合研究所マイクロチャンネルレイ工学チーム長 理学博士)  
菊池博士は毛細血管モデル装置を使って、様々な食品による健康への影響を研究されています。

古くから日本人が民間伝承的に利用してきた、健康食「梅」。その原産地は中国の四川省、湖北省方面で、中国の古典にも梅のことが記されています。日本には、奈良時代に伝わり、一般大衆に普及したのは江戸時代の初め頃。梅からできる梅肉エキスは中国の烏梅(うまい)は、梅の実をいぶしながら乾かした物で、これを発展させたのが日本の梅肉エキスです。昔から「梅はその日の酸っぱい」といわれるように、梅肉エキスは健康維持に役立つといわれ、今でも多くの家庭で、とても重宝されています。

そんな長い歴史のある貴重な伝統食品、梅肉エキスと健康との関係をテーマに、インタビュアーの朝倉匠子さんが、ヘモレオロジー研究会の代表である菊池佑二博士(食品総合研究所)にお話を伺いました。

## 日本古来の食文化、梅のパワーで健康管理を。

〈朝倉〉今日は博士、梅肉エキスと健康をテーマにお話を伺いたいと思います。まず、健康によい梅ですが、どうして酸っぱいのでしょうか。〈菊池〉この酸っぱさは主にクエン酸です。他にも数多くの有機酸が複雑にからみあって梅独特の酸っぱさを引き出しています。

〈朝倉〉なるほど。次に梅を代表する健康食、梅肉エキスについて、お話を伺いたいと思います。梅肉エキスは青梅のしぼり汁だけを長時間、弱火で煮詰めたものと、以前聞いたことがありますが。また1キログラムの青梅から、わずか20グラムほどしかつくれれない、たいへん手間のかかる貴重な食品だそうですね。〈菊池〉はい。梅のエキスを時間をかけて凝縮した健康によい食品で、たいへん貴重なんです。

〈朝倉〉ところで、栄養的にはどのような成分が入っているのですか。〈菊池〉クエン酸をはじめ、リンゴ酸といった各種有機酸が豊富です。また、ミネラル類としてカルシウム、カリウム、マグネシウムなどもたっぷり含まれます。

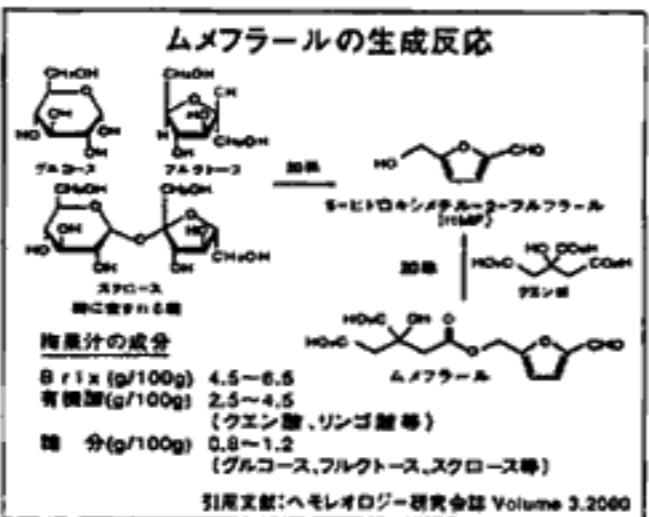
〈朝倉〉梅肉エキスには、そんなに多くの栄養素が含まれているのですか。〈菊池〉そうですね。日本人の食生活は、いま欧米型になりつつあります。栄養の偏りなど生活習慣を改善するには日頃の食習慣を見直すことが何よりも重要です。健康のために、昔ながらの日本食である梅干しや梅酢、梅肉エキスを摂ることは大切なことなんです。

# 梅肉エキスから新発見、健康を維持する成分「ムメフラール」。

梅肉エキスで健康生活、継続こそが何よりも大切。

〈朝倉〉博士は、様々な食品による健康への影響を研究されていますが、中でも梅肉エキスに注目されたそうですね。

〈菊池〉ええ。梅肉エキスに含まれるクエン酸、これが健康維持に役立つ大切な成分なんです。その根拠は1953年にノーベル賞を受賞した英国のクレプス博士が発見した「クエン酸サイクル理論」にあります。人間の体内では、毎日摂取した栄養分が細胞内のミトコンドリアで循環し、エネルギーと二酸化炭素、水に変換していくサイクルを繰り返しているのです。そこで、クエン酸をキッカケに、その他にもまだ見つかっていない健康に役立つ成分が何か含まれているのではないかと、注目してみました。



メフラール」を発見されたのです。〈菊池〉はい。食品総合研究所で、そう名付けて報告しました。ムメフラールの学名「ブルヌス・ムメ」からとったものです。青梅のしぼり汁を長時間煮詰める製造過程で



朝倉 匠子

アクティブ・エイジング・リサーチ代表  
子供地球基金(国際ボランティアグループ)理事

クエン酸と糖が結合し、新たな物質ができることが、食品総合研究所の試験でわかりました。これからも、その成分についてさらに研究を深めていきたいと考えています。〈朝倉〉なるほど。新発見の成分「ムメフラール」は、梅肉エキスからしか、まだ見つからないのですか。〈菊池〉現状では、そうですね。〈朝倉〉それでは、博士、最後に、私たち現代人が食生活の上で、心がけるべき点を教えてくださいませんか。〈菊池〉まず健康のためにバランスの良い食事と適度な運動をすることも、そして、ストレスをためないことが大切です。梅肉エキスを摂る場合も、すでに濃縮されているので適量が大切です。そして、毎日続けることが健康への近道ではないでしょうか。

〈朝倉〉博士の話から、健康へのヒントをたくさんいただきました。本日はありがとうございました。