

日本人の食文化—梅と健康—

宇都宮洋才

和歌山県立医科大学医学部 中央研究機器施設

我々が普段口にしていないお茶や梅干といった食品には様々な生活活性成分が含まれており、日々食べている食品によって疾病を予防することができれば国民の健康にとって有用と考えております。

我々は、日本の伝統食の様々な健康効果について医学的に検証しており、和歌山県立医科大学のある和歌山県は全国一の梅の生産県です。また、紀州・和歌山県では、古来より梅の効用として、制菌、解毒、整腸の3作用が「言い伝え」られてきました。さらに近年この3作用に加え、生活習慣病や癌の予防に役立つと言われて来るようになりましたが、その科学的な解明はまだ不十分です。

我々はこれらの「言い伝え」を科学的に証明することにより、梅に医学的効果が確認できれば、梅を食することは国民の健康増進にとって大きな意義があると考えて研究を進めております。

我々はこの研究により、梅の医学的効能を証明して、梅の有用性を実証するための基礎的なデータを集めるのみならず、研究から得られる知見が、和歌山県の地場産業の育成を始めとして地域活性をも促す研究を目指しております。

本日の講演では、これまでに得られた我々の研究の知見と、地方に根ざした研究の方法について話をさせていただきます。