

Weekly コラム

令和6年1月9日

〒541-0055 大阪府中央区船場中央 2-1

船場センタービル 4号館 4階

船場経済倶楽部

Tel 06-6261-8000

(NPO 法人 SKC 企業振興連盟協議会)

Fax 06-6261-6539

人の輪・衆智・繁栄

活動方針



当団体は、異なる業種の経営者が相集い、力を合わせ、自らの研鑽と親睦を通じて、斬新な経営感覚と新たな販売促進を創造して、メンバー同士でより健全な事業所とその事業所のイメージアップを図り、地域社会に貢献できる事業所となることを目的とする。

まぼろしのキノコ

日本人の平均寿命は毎年、男女ともに過去最高を更新し続け、高齢化は留まるどころを知りません。それに伴い、認知症患者も増え、厚生労働省によりますと、2025年には65歳以上の5人に1人が発症するともいわれています。認知症になってしまったら「治らない」というのがこれまでの常識でした。しかし、研究が進むなか、「認知症の前段階といわれる軽度認知障害(MCI)を改善できる」というニュースが飛び込んできたのです。

食物由来のエルゴチオネインという物質が脳に良い作用を及ぼすことが明らかになってきました。これはキノコなどの菌類や一部の麹菌に含まれる物質で、体内では合成できず、日常的に食事で摂取しています。抗酸化力が非常に高く、酸化ストレスから体を守り、老化を防いでくれる物質として、注目されています。

また、エルゴチオネインは、神経細胞を増やし、神経幹細胞を刺激して増殖をし、新しい神経細胞を増やすという働きが確認されています。さらにアルツハイマーの原因の一つと言われているアミロイドβの蓄積を抑制するともいわれています。

このエルゴチオネインを摂取することで、記憶力がよくなることは、2020年の実験でわかっており、60代の方が30代程度の記録力になったという報告もあるようです。エルゴチオネインはキノコ類に多く含まれていますが、中でもタモギダケがキノコ類のなかでも群を抜いており、他のキノコの10~20倍の含有量になっています。元々は北海道などに自生している

きのこですが、近年の培養技術でスーパーにも並ぶようになってきているようです。

エルゴチオネインは加熱しても壊れませんので、鍋などにして食べても大丈夫だそうです。エルゴチオネイン5mgを毎日摂取するのが理想的なのですが、これはタモギダケ4g程度に含まれていますので、簡単に食べられる分量です。また、エルゴチオネインは人体では作れない栄養素ですので、食べ物で摂取するしかありません。記憶が薄れる、無くなるのは、その人の存在も無くなってしまふことになりますので、本当に悲しいことです。これを予防できるのであれば、タモギダケを試してみるのもいいのではないのでしょうか。



記事の内容に関するお問い合わせは事務局までご連絡ください。

ウィークリーはメールでの配信も行っております。お手数ですが、「メール希望」・「配信停止希望」と件名にご入力の上、

skc-soudan@skc.ne.jp まで空メールをご送信ください。また、FAX ご不要の際は、その旨をお電話にてお申しつけください。