

くすりの
散歩道

薬食同源で生かす「豆の力」

大豆

新潟薬科大学 学長 / 千葉大学 名誉教授

山崎 幹夫

Mikio Yamazaki

大豆

今からおおよそ40年近くも前の1972年、中国湖南省の長沙の馬王堆^{まおうたい だいこう}で軟侯夫人の墓が発見された。墓からは絹の服、手袋、靴下などの様々な衣類、高貴な調度品等の他に夫人が常用したと思われる薬品、食品の類いが見出され、その中に「豆豉」^{とうし}((とうち)と呼ぶ場合もある)があったことが報じられた。

豆豉は大豆を蒸して藁をかぶせ発酵させた、いわば納豆の原型とも思われる食品であり、同時に「毒を解し、腎を補い、滋養の効あり」とされる薬効が知られることから、薬用にもされたと考えられる。薬用には大豆の中でも特に形が緊小で黒い豆がよいとされた。今も正月の「おせち料理」に甘く煮た黒豆を欠かさぬ地方は少なくない。私の母は「まめ」は「今年一年をまめに働くという願いを込めていただく」のだと言ったが、風習のルーツはとんでもなく古い時代にあったのかもしれない。

また、立春の前日、節分に行われる「豆まき」は子供にとって楽しみな行事の一つであったが、撒かれる豆は炒り大豆(地方によっては落花生もあるということを最近になって知った)であった。大豆には霊力があり、「炒る」は「射る」に通じるとも言われて、京都、鞍馬山に鬼が出没したときに、毘沙門天のお告げによって炒り大豆を鬼の目に投げ、魔を滅した(ま

め)に始まる行事であるとの伝えもある。余談になるが、鬼の面相は、鬼が棲むという鬼門(丑寅の方向)に由来し、牙をむく虎の形相に牛の角をつけたものと言われる。

もうかなり以前、私が大学院の学生であったころ、同じ研究室に大豆のエストロジェン(女性ホルモンの総称)様作用成分を課題として研究する先輩がおられた。研究の結果、ホルモン作用を示したのはゲニスチン、ダイゼインなど大豆特有のイソフラボン配糖体類とそれらから糖の外れた非糖体のゲニステイン、ダイゼインなどであった。エストロジェン作用を示す大豆イソフラボンについては、すでに特定保健用食品の対象にもなっており知らぬ人がないほどになったが、当時、植物から女性ホルモン作用成分が得られるなどと言うことは、いわば不思議の世界の話のようであった。現在では、イソフラボンの化学構造は、合成卵胞ホルモンとして、また前立腺がん治療薬としても使われるジエチルスチルベステロールと酷似しており体内でエストロジェン受容体と結合し、ホルモン作用を発現すると説明されている。ちなみに、大豆イソフラボンはクズ、オウギ、エニシダ、アカツメクサなどのマメ科植物にも広く分布しており、これらの植物を摂食した家畜に異常な発情を促したり、不妊、流産等の原因になったりする現象は以前から知られていた。

小豆

同じマメ科にあってもササゲ属の小豆は、多量のアントシアニンを含むため表皮はいわゆる赤茶がかかった“小豆色”である。大豆にくらべて脂肪分の含量は低い。カリウム含量は高く、利尿、高血圧、むくみによいとされ、豊富なビタミンB₁を含有することもあって江戸時代から脚気の妙薬とされた。小豆はまた4%を超える食物繊維を含むとされ、緩下作用を持つサポニンの含有とも相まって便秘を解消する。

水煮した小豆を常食すれば女性の美容にも宜しいという説は、こうした利尿、便秘の解消、さらには含まれる豊富な鉄分、マグネシウムの含有によるのかもしれない。江戸時代に人見必大によって書かれた『本朝食鑑』には「小豆は気分をおだやかにし、湿を除き、利尿に効き、腫を治し、風邪を去り、胞衣を下し、乳汁の出をよくする」と言う記述がある。

私の幼少の頃には1月11日に「鏡開き（商家では蔵開き）」という古くから伝わる商家の慣わしがあって、正月のあいだ飾られた鏡餅をくだいて大鍋いっぱいの汁粉をつくり、家人、店員が一緒になって食べた。また、1月15日は「小正月」とされ、「小豆粥」を食べ

て体内の邪気を払う習慣もあった。「小豆粥」やもち米を小豆と炊き込んで赤い色をつけた「赤飯」のように赤い色をつけた食物には邪気払いの力があると信じられ、様々な祝い事につけて赤飯を供する慣わしは広い地域に亘って今も行われている。

私事で恐縮だが、ある時期、体力的にも精神的にも過重な負担を背負いながら（と自分で思い込んでいた）過ごした数年の間、血圧の上昇、思考力や運動力、耐久力の低下を感じて悩んだことがあった。幸いなことに、睡眠や食欲にまでは大きな影響がなく、日常的な仕事には差支えなかった。

そこで、ふと思いついたのが「いざ！」というときにいつも「あんぱん」を食べて事に臨んでいた身近な先輩のことであった。一定時間の持続的集中力のエネルギー源としていたのだらうと思われる。私自身は、小豆を多めの水に浸し、弱火にかけながら何回か茹でこぼして灰汁を取り、煮込んだ小豆を毎日食べることにした。

私は大豆や小豆の霊力は信じてはいない。しかし、それぞれに含まれる成分、その効力については疑わない。いまさらの「薬食同源」ではないが「豆の力」については古くからの慣わし、言い伝え等を含め、その「実力」を改めて認識し直してみるのも宜しいのではないだろうか。

小豆

