

1999年12月  
カレー再発見フォーラム事務局

－ 第2回カレー再発見フォーラム －

## 「東洋医学からみたカレーの可能性」

てい むねてつ  
丁 宗鐵氏（東京大学医学部 生体防御機能学 助教授）



1999年10月27日「ホテルニューオータニ」にて

1999年10月27日に開催いたしました「第2回カレー再発見フォーラム」では、東洋医学の視点からカレーの価値を探るという新しいテーマで、東京大学医学部・生体防御機能学助教授の丁宗鐵氏をお招きしました。

講演は、漢方の基本的な概念や、生薬、漢方薬の解説など幅広い内容に及び、その中で丁氏は、それらと、多種類のスパイスからなるカレーには、多くの類似点が見られることを指摘され、東洋医学的に見てもカレーは興味深い食品であることを述べられました。

また後半には、丁氏発案による「カレーの脳血流量及び身体生理諸機能への影響」を調べた実験について、今後のカレーの可能性を示唆する報告がなされ、全体として大変充実したフォーラムとなりました。

なお、本ニュースレターは丁氏のご講演内容をまとめさせていただいたものです。

## はじめに～漢方における健康観と食事

私たちが日常的にとっている食事は、健康と深い関わり合いを持っている。漢方では、健康とは「養生」によって支えられるものであり、日々の食事はその「養生」の重要な一要素であると考えている（資料1-1参照）。

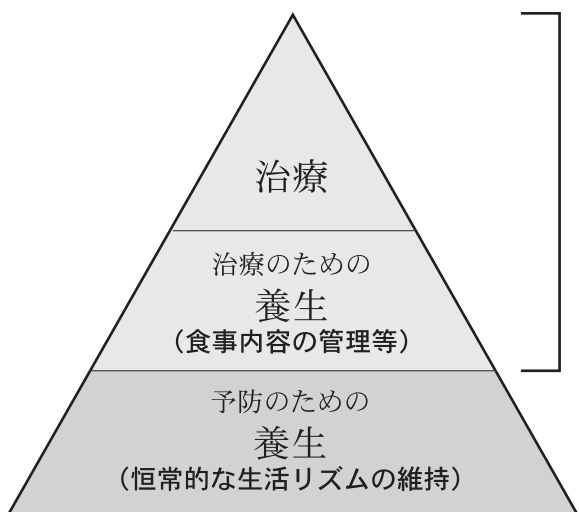
「養生」としての食事にも、治療を意識した食事と、予防のための食事がある。たとえば、病気になった場合、投薬など、医者主導で行う「治療」だけでなく、その「治療」を生かすために、患者側も「治療のための養生」をする必要がある。この際の食事が前者の食事である。しかし、このような場合の食事について、この病気にはこういう食事が望ましい、といった指導はできない。これは、病気を体の部品（臓器、組織など）の異変とみる西洋医学と異なり、漢方では、病気を全身的なバランスの乱れと考え、個人の体質や気質、年齢などを総合的に判断した「治療」や「治療のための養生」が必要とされるためである。

これに対し、健康の土台であり、礎となっているのが、「予防のための養生」であり、そのための食事である。近年、体に良い食品に対する関心は非常に高まっているが、特別な

治療を意識しない、予防のための食事として最も重要なことは、何を食べるかということより、むしろどのように食べるかという点にある。具体的には、個人の消化吸収能力に見合った量を食べることで、規則正しく食べることである。これが、「養生としての食事」の価値の8割を決定づけると言っても過言ではない。

食べ物の消化吸収能力は、個人の体質や体調、そのときの気分支配され、その消化吸収能を超えて摂取したものは、体内に滞り、たとえば発ガン物質に変化したり、宿便の原因になるなど、体に悪影響を与える。また漢方では、人間の体は一定のリズムで保たれており、そのリズムの乱れが、体のバランスを崩し、病気を招くと捉えているため、食事の量と規則性が重要視されるのである。つまり、いくら栄養的に優れた食品でも、自らの消化吸収能を無視して不規則に食べていては、何の効果もないどころか、逆に体にダメージをもたらす、健康を損ないかねない。漢方における食事について考える場合、まずはこの点を強調しておきたい。

資料1-1 東洋医学における「養生」の概念



### 養生の考え方

- 予防のための養生  
生体のリズムが整っている状態を「健康」とみなし、食事・睡眠・活動を規則正しく行う。すべての人に該当する一般的・普遍的な概念。
- 治療のための養生  
より「治療」に近い意味で実践する養生。高血圧患者の塩分制限、糖尿病患者のカロリー制限など、病状を改善するため必要な管理を行うこと。病状によって異なり、個人差がある。

## カレーと漢方薬

東洋医学の観点からカレーを捉えると、カレーと漢方薬には共通している点が多い。漢方薬は、生薬（植物、動物、鉱物などの天然物の中で薬効を有するもの）を複数組み合わせ成り立っているが、この漢方薬と、スパイスの集合体ともいえるカレーには、類似した要素が多く見られるのである。

第一に、生薬とスパイスでは、共通したものが多くことが挙げられる。たとえば山椒や生姜、丁香（クローブ）など、植物由来の生薬の多くは、スパイスとしてもなじみの深いものである。参考までに、漢方の立場から見たスパイスの主な効用を資料2-1に挙げた。

### 資料2-1 漢方の立場からみたスパイスの効用

#### ①食欲抑制

刺激の強いスパイスを一定量以上摂ると、食欲が抑制される。世界的にも、スパイシーな食事を日常的に摂取する傾向は貧困地域で多く見られ、飢えとスパイスの関係を表していると言えるだろう。

#### ②寒暑に対する適応力がつく

日常的なスパイスの摂取により、寒暑などのストレスに対する適応力がつく。

#### ③抗菌活性

昔から言われているように、スパイスには肉類などの腐敗を防ぐ働きがある。また、これを摂取することにより、腸内感染に対する抵抗力がつく。

#### ④減塩効果

香りの強いスパイスや、辛いスパイスを料理に用いることで、塩分を減らすことができる。これは香りや辛みが塩にかわって舌を刺激するためである。キムチなどが好例で、本物のキムチは辛い割には塩分は少ない。そのため、高齢者には漬け物よりもむしろキムチが好ましい。

第二に、漢方薬の特徴は複数の生薬の配合にあるが、この点でも、何種類ものスパイスから作られるカレーの性質と類似している。

西洋医学と異なり、漢方では薬効の強すぎる天然物は副作用をもたらす毒物として除外する。用いる生薬それぞれの作用は、概して穏やかである。これを補うため、複数の生薬を配合し、それによって生じるさまざまな効果を利用する。単に用いた生薬の足し算的効果（相加効果）だけでなく、特定の効果が相乗的に高まったり（相乗効果）、副作用を消す（相殺効果）など、生薬単独の作用以上の薬効を発揮するのである。そのほかにも、一つまみの塩が砂糖の甘みを際立たせるように、味や香りなど、感覚的な面の効果が発揮されることもある（ブレンド効果）。

組み合わせの妙といわれるスパイスにも、漢方薬と同様、配合による効果があると考えられる。完成されたカレーのレシピは、味、香り、体に対する作用など、あらゆる面でバランスが保たれているはずである。

このように述べてくると、カレーがあたかも漢方薬にも通じる、優れた健康食品であるかのような印象を持つかもしれない。しかし、あくまでも漢方薬は薬品、カレーは食品であり、摂取目的が根本的に異なることを忘れてはならない。健康ブームで「医食同源」という言葉が氾濫し、「薬と食品は（源は）同じ」という部分だけが強調されているが、「源が同じ」というのは翻って考えれば「現在は違うもの」ということである。カレーに薬効を期待するあまり、おいしさや食事としての楽しさをないがしろにして、カレーばかりを大量に食べ続けるのは本末転倒といえる。前にも述べたように、どんなに優れた食品でも、食べ方を誤れば病気を誘発する原因にさえなる。まずはカレーを食事としておいしく食べることを最優先し、カレーのもつ健康機能はその副産物として意識すべきである。

我々はそのような基本姿勢のもと、カレーが身体に与える影響について、次に紹介するいくつかの実験を行った。

## カレーは身体にどのように作用するか～実験の考察

カレーを食べたとき、ヒトの体内ではどのような変化が起こるかということについて、脳血流量、体温、血圧、心拍数、動脈酸素飽和度の測定を行った。この中で、血圧、心拍数、動脈酸素飽和度については、今回の実験で有意差は認められなかったが、カレーが脳血流量に与える影響については、非常に興味深い結果が得られた。また、対照として用いた粥との比較において、体温についても若干の差が確認された。なお、これらの実験はすべて資料3-1に示す条件で行った。

### 資料3-1 実験概要

#### 【被験者】

ふだん冷え症のほかに病気を持たない健康者6名（全員女性、年齢25歳～39歳）

#### 【材料】

##### ■ハウス食品のジャワカレー

市販のカレールウを溶いたもの。具はなし。投与前に37℃に温め、被験者は100mlを嚙まずに服用。

##### ■市販の粥

対照として用いた。投与前に37℃に温め、被験者は100mlを嚙まずに服用。

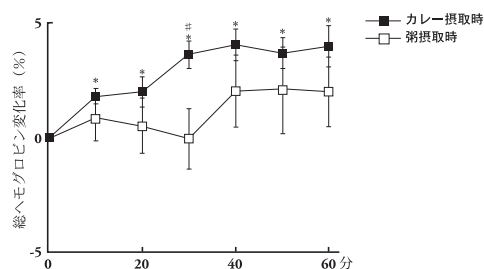
※カレーとその対照である粥の実験は、それぞれ別の日の同じ時刻（9時～12時または13時～16時）、同じ環境（室温24℃・湿度60%）を設定し、同じ被験者に対して行った。

資料3-2は、カレーが、脳血流量にどのような影響を与えるかについて調べた実験の結果である。この実験では脳血流量を、脳組織中のヘモグロビン量で測定している。60分間の測定結果を見ると、粥摂取群にも多少の変動はあるものの、カレー摂取群では明らかに脳血流量が増加している。この変化は顕著なもので、カレーが脳血流量増加にきわめて有効に働く可能性が示唆されている。

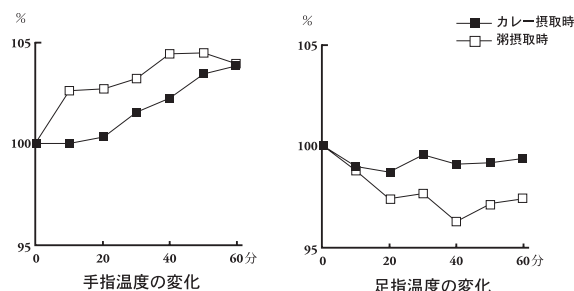
同様の条件で、カレーが体温に与える影響を、表面温度と、深部体温（身体の内部の温度）について調べた。表面温度は手指・足指部分、深部体温については上腹部（胃）と下腹部（小腸）を測定対象とした。

資料3-3、資料3-4に示されたように、表面温度、深部体温ともに統計学的な有意差は認められなかった。しかし、冷え症である被験者は、室温（24℃）の影響による表面温度の低下が予想されるが、カレーの摂取により、特に足指部分の体温低下が抑えられる傾向が見られた。

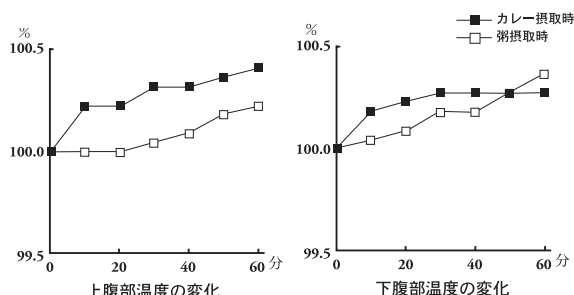
### 資料3-2 脳組織総ヘモグロビン変化百分率



### 資料3-3 表面温度の変化百分率



### 資料3-4 深部温度の変化百分率



これらの実験をふまえ、現在、カレーがヒトの脳血流量に与える影響について、角度を変えた実験を継続して試みている。

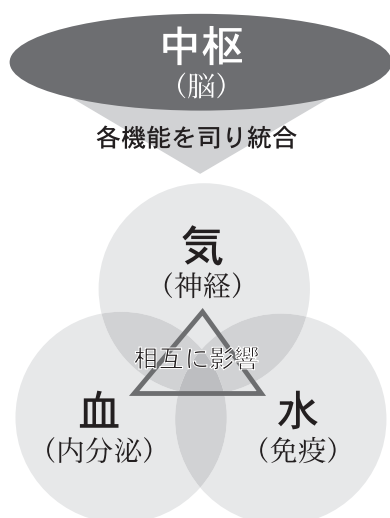
一例を挙げると、眼球の奥にある血管を使い脳血流量を直接的に測った実験では、明らかに脳血流量の増加が確認できた。また、血管抵抗値を測定した実験においても、カレーによって脳血流量が増加することを裏付ける結果が得られた。

このほか、カレーによってもたらされる脳血流量の増加が、実際に脳の機能にどのような影響を与えているかということ捉える実験も進めている。これまでに1例ではあるが、カレー摂取30分後に、脳の視覚野における血流量が増加し、その結果として、視覚野の機能が高まることが確認されている。

## 今後の方向性

漢方では、体内における「気・血・水」の3要素が心身の活動を支配していると考えられる。「気・血・水」はそれぞれ、神経系の機能（＝気）、循環器・内分泌系の機能（＝血）、免疫機能（＝水）に相当するが、これらを統合しているのは、中枢、つまり脳だと言われている（資料4-1参照）。

資料4-1 「気・血・水」と「中枢」の関係



つまり、一連の実験結果に示唆されたように、カレーが脳の働きに貢献するとすれば、すなわちこれは「気（神経）・血（循環器、内分泌）・水（免疫）」全体に良い影響を与えることであり、結果として体全体を活性化するという可能性も考えられるのである。

もちろん、カレーを、ただおいしいだけでなく、健康にも役立つ食品として位置づけるには、このほかにも、体質や年齢に応じたカレーの食べ方や、カレーが脂質代謝、糖質代謝に与える影響など、幅広い研究を行う必要があるが、実験で得られたデータをもとに考えると、個人的には、今後、高齢者のQOL（日常生活上の動作）を高めるための食事や、病院食としてのカレーの可能性が期待できるのではないかと展望している。