

## 心臓病を抑える 3 つの食材

杏林大学医学部名誉教授  
医学博士 石川恭三

その 3 つの食材とは、

1 アーモンド                      2 魚                                      3 野菜

心臓病死亡率の国別データ（10 万人当りの死亡者）

日本	65.1	ロシア	355.4	イギリス	225
		アメリカ	171.9	オーストラリア	152.6
		オランダ	123.1	フランス	80.6

フランスも日本に近い数字、ワイン、魚の内臓まで食べる食生活

欧州は心臓病が多く、いろんな食事が研究され、何種類かの食事を合わせて摂ると心臓病にならない“ポリミ - ル療法”というのが考えられた。

### 1 アーモンド

\* 心臓病発症の危険因子抑制効果あり。

アーモンドの摂取なしを 100 とすると 摂取ありでは 12.5%減となった。

ア - モンド：ビタミン E が含まれ抗酸化剤となり、体のサビ止めとなる。若返りの材料とも云われ、注目されている。

1 日 68g（40 粒、ご飯 2 杯半）必要とされているが、ヨーロッパ人は日本人より 4 倍も心臓病になりやすい状態になっている。この人たちを基本に考えてのことであり、日本人は欧米ほど心疾患が多くないためこんなに必要ない。

良い日本食のコンビネ - ションにより少なくてすむ。・・・作り方参照

最新情報：2005.9.24 に、ア - モンドのビタミン・ミネラルはコレステロ - ル低下剤カタチンと同等の効果が得られることが判った。

つまり、肝臓でつくられる動脈硬化発症につながる物質（C 反応性タンパク）を分解した。（トロント大学医学部）

アーモンドによる血清脂質と“C 反応性タンパク”の変化

血清脂質は検証前 100 とすると対象群食事 + スタチン剤-----→69.1

対象群食事 + アーモンド-----→71.4

C 反応性タンパクは検証前 100 とすると対象群食事 + スタチン剤---→66.7

対象群食事 + アーモンド--→71.8

**C 反応性タンパク**とは、血管の炎症がどの程度起こっているかどうか、これが動脈硬化の元になるものである。

薬を飲む場合とアーモンドを摂取する場合、殆ど変わらない

アーモンドは、炎症も抑えて動脈硬化を抑える。コレステロールも抑えられる。

ポリミールとは、いろんな食材を組み合わせるものであるが、アーモンドは主役的な食材アーモンドに含まれる。コレステロールを抑える成分を効果的に摂るには、

**ア - モンドをすりつぶす**・・・吸収しやすくなる

ア - モンドには、コレステロール低下作用を少量で引出すコツがある。

すりつぶしたア - モンドに日本独特の食材、米みそとこまかく刻んだ青ネギを加えると、コレステロール低下作用がさらに高まる。

米みそ-----大豆のイソフラボンが入っている。またみそは、醗酵食品だからギャバもある。これが血圧を下げる。

ネギ-----アリシンをふくみこれがスルフィドにかわると血栓予防になる。

\* コレステロールを下げるネギ入りア - モンドみその作り方

すりつぶしたア - モンド-----15g

米みそ-----100 g

青ネギのみじん切り(炒める)-----20 g

1日20g摂ると効果的 (1週間位冷蔵庫で保存できる)

みそ汁、こんにゃく田楽、野菜炒め、みそかつ、サラダと応用できる。

アーモンドが足りなかった時は、アーモンド・チョコレートでもよい。

チョコレートもポリミールに該当する。

## 2 魚

心臓病発症の危険因子を抑制する魚

サバ、カツオ、カレイ、マグロ、アジ

心臓病発症の危険因子抑制効果

100

**14%減**

魚の摂取なし

**魚の摂取有り**

魚の脂に含まれる“ドコサヘキサエン酸(DHA)”や“エイコサペンタエン酸”など2つの不飽和脂肪酸は、非常に心臓に良いことが判っている。

日本人の心臓病の死亡率が欧米の1/4しかないのは、魚の力によるところ大きい。

新情報：65歳以上の4,815人を12年間追跡調査の結果

1ヶ月に1回以下しか魚を食べなかった人に比べ、1週間に1~4回魚を食べた人は、

心房細動(不整脈)になる危険が28%低く、週5回以上の方は31%も低いことが判った。  
(米・心臓協会サーキュレーション)。

血液中の“ n-3 系脂肪酸レベル ” と急死の相対危険度

血液中の“ n-3 系脂肪酸レベル ” が 3.58%のときの死亡率を 1 とすると、

n-3 系脂肪酸レベル	3.58%	死亡率	1
	4.78%		0.55
	5.63%		0.2
	6.87%	死亡率	0.1

心臓の洞結節というところで電気的信号がでて、1分間に 60 ないし 80 回心臓が拍動するが、信号が洞結節でなく他からでると出鱈目に心臓が拍動する不整脈になる。

すると、心臓の中に血液の塊ができ、それが頭に飛ぶと脳梗塞を起こし、心臓の筋肉を詰まらせると心筋梗塞をおこす。

心房細動がいろいろ事故を起こす、大きな問題である。なんとかして心房細動をおさえようと、いろいろな薬が処方されている。

最近のデータで、魚をある程度摂っていればある程度心房細動抑えられる。魚を食べなきゃ損だということがわかる。

**心房細動という脈がみだれてくる病気に、魚脂 ( EPA・DHA など n -3 系の不飽和脂肪酸、動物の脂は n -6 系で飽和脂肪酸 ) の血中濃度が高いほど急死の相対危険度が低い。**

**注目情報：心房細動(不整脈)になると、心臓に血栓ができやすくなる。しかも、脳梗塞になる原因の 20%が心房細動にある。**

心房細動(不整脈)を防ぐ魚は魚を 1 週間に 4 回それぞれ 114 g 摂ると良い

心臓発作の危険因子を抑制する魚 114 g

サバ1尾 ブリ2切れ サンマ2尾 ウナギ2串 (日本人はこれほど必要ない)

\* 心房細動(不整脈)を防ぐ魚 青魚を少量で効果が高まる調理の工夫がある。

**フライパンを使って焼くと良い EPA DHA を逃さないように**

\* 青魚はオリ - ブ油を縫って、刻みニンニクの風味を加えてフライパンで焼くと心房細動を防ぐ効果がさらに高まる。 **週2回 60g(サンマ1尾)**で良い。

心房細動 (不整脈) を防ぐ サンマのオリ - ブ油焼きにんにく風味

魚の脂は酸化されやすいので、**オリ - ブ油は酸化防止**のためにニンニクは 8 つのポリミ - ルの中に入っている。

ニンニクがどうしても駄目ならショウガでも良い。

魚の油は n-3 系 n-6 系は動物だけでなく野菜の中にもある。

### 3 野菜

心臓病には野菜が良い。

春菊、トマト、レタス、ホウレン草、ブロッコリ -、小松菜、キャベツ、ニンジン、チンゲンサイ、かいわれ大根、アシタバ、など

注目情報：米国の成人 96008 人を 19 年間追跡調査した結果、

野菜を 1 日 3 回以上食べる人は、1 日 1 回未満の人と比べて心臓病の死亡率は 24% 低く、脳卒中では 42% 低かった。（米国・トウレ - ヌ大学）

心臓病発症の危険因子抑制効果

野菜の摂取なしを 100 とすると、野菜摂取ありは 21% も減になる。

心臓病の専門医発表・・・心臓病発症の危険因子を抑制

野菜に含まれるビタミン、ミネラル、食物繊維が、血圧を安定させてくれる。

1 日 300 g を食べる。特に、食前に食べると良い。

ひとつだけ特によいおすすめは、カイワレ大根

不眠のときに良いメラトニンという物質があるが、頭の回転もよくするというので、かいわれが良い。

野菜のメラトニン量      かいわれ > アシタバ > 春菊 > キャベツ

\* 血圧を安定させ、心臓の負担を減らすかいわれ大根は、新月の時に食べるとメラトニンが更に増える。新月には 1 日 10 g 摂ると良い。