

健康文化

## 納豆と私

前越 久

私は豆類ならなんでも大好物である。特に、煎り豆がよい。硬い煎り豆を2～3粒口に含んでボリボリと噛んでいる感触がたまらない。頭に心地よい振動が伝わると同時に、味わいも出てくる。眠気さましにもなる。年齢の割に歯が丈夫なおかげでこんな事がいえるのかもしれない。味付けがされていない、素朴な煎り豆を探し求めた結果、名古屋市の某デパートの地下食品売り場のものが気に入っている。170グラムの1袋があればほぼ1ヶ月はもつので、まとめ買いはしないようにしている。原材料名が北海道産袖振大豆といわれるうすみどり大豆の煎り豆である。これを常備しており、執筆業？の仕事の合間にボリボリやっている。

さて、しかし、豆は豆でも納豆なるものは67才の年になるまで口にすることがない。もう、8年も前になるが、私が心筋梗塞を患い、右冠動脈の5枝にわたるバイパス手術を受けたとき、術後の何種類かの投薬の中にワーファリンが含まれていた。血栓予防のための抗凝血剤であり、毎日夕食後3錠服用していた。薬局の注意書きに、このワーファリン服用中は納豆を食べないようにと書かれていた。納豆に含まれている納豆菌が、人間の腸内でビタミンKを大量に生産し、ワーファリンの血栓を溶かす作用を弱めてしまうとの理由からである。納豆の10～30グラムという少量を食べただけで、血液中のビタミンKの濃度が上昇するらしい。この納豆食禁止に関する注意事項は、幸いにも、納豆嫌いな私にとっては何の影響もなかった。それよりも、車の運転には注意することとか、頭部や腹部を強打しないように注意すること、という内出血予防の注意書きの方に神経を遣ったものである。ワーファリンを服用したのは手術後の数ヶ月間であり、現在はもう服用していない。

日本各地で開催される学会に出かけて行って経験することであるが、宿泊施設の朝食に納豆が添えられていることがしばしばある。そんなとき私は同僚に食べてもらっていた。納豆の好きな同僚は喜んでもらってくれるし、実に美味しそうに食べる。見ていると、食器の中の納豆を箸でかき混ぜ、ねばねばにな

った糸を空中で箸に巻き取り、薬味を加え、熱いご飯に山盛りにかけて、またぐるぐるとかき混ぜ、ずるずるとかきこんで食べる。こんな様子を見てみると、なぜ同じ人間なのに、自分にはできないのかと思ったものである。つい最近、島根県のある温泉旅館に泊まった時である。朝食にやはり納豆が出た。20人ほどの食卓で、納豆の嫌いな者が数人いた。私の対面にいた同僚が、3人分の納豆を集め、茶碗の中でぐるぐるとかき混ぜ、ねばりが出たところに卵の黄身を加え、ご飯にもかけないでそのままずるずると一気に食べてしまったのには驚いた。その顔は幸福感に満ちていた。

4月24日付け新聞に、55年ぶりに‘新ビタミン’が発見されたとのニュースが報道された。理化学研究所の研究者らの研究成果によるものである。この‘新ビタミン’欠乏症のマウス実験では、繁殖能力の低下、成長障害、脱毛が起こったと説明されていた。納豆、お茶、パセリ、ピーマンに多く含まれており、通常の人々の生活ではこの‘新ビタミン’欠乏の心配はないとのことである。ついでに納豆について調べてみると、納豆は「畑の肉」と呼ばれる大豆が主原料で、良質のタンパク質とビタミンB群や鉄、食物繊維が多いこと。カルシウムの吸収を助けるビタミンKが豊富に含まれ、骨粗しょう症の予防に良い。また、納豆に含まれる「ナットウキナーゼ」という酵素が、血液を固まりにくくさせ、血栓（血管内で血液が固まったもの）を溶かす作用があることなど、脳卒中や心筋梗塞にも予防効果があると説明されている。良いことづくめの上に、また今回‘新ビタミン’が加わった。世界でも注目されている食物である。こんな食物を食べない法はない、と意を決して挑戦してみることにした。

食べてみると何のことはない。見よう見まねで器の中でぐるぐるとかき混ぜ、ねばりが出たところへ、卵と細かにきざんだ白ネギと芥子を加え、そこへ少し醤油を落とし、熱いご飯にかけて食べる。結構美味しいではないか。家内と、「食べず嫌いだったね」と顔を見合わせながら、つい口を揃えて言ったところであった。水戸産、栃木産、愛知産など、意を決してから1ヶ月も経たない内に、何種類かの納豆がわが食道を滑り落ちた。練るとき、スプーンを使うより箸の方が効果的であることも分かった。60年以上も食さなかった分を、これから取り戻さなければならない。(平成15年5月9日記)

(名古屋大学名誉教授)