

冬の寒さに 負けない体づくり！

いまだに世界中で猛威を振るう「新型コロナウイルス」、日本ではやっと感染者の数も少なくなってきたと思ったら、新たな変異株「オミクロン株」の脅威にさらされています。日常を取り戻すにはまだ時間がかかりそうですね。

福田 嗣幸先生 (株式会社 日本予防医学研究所 主任研究員)



◆冬に流行する感染症、 そのワケは？

冬になると流行りはじめるインフルエンザ。「新型コロナウイルス」は一年中ということになりますが、特に年末年始から受験シーズンの3月にかけての期間が感染リスクのピークを迎えます。風邪やさまざまな感染症が増えるのは、「冬はウイルスが好きな季節」だからなんです。低温と乾燥が好きなウイルスは冬場にその感染力が強まります。しかも、乾燥して軽くなり空気中を漂いやすくなるとは無敵ですね。

ウイルスが元気になる一方、人間の体は寒さで体温が下がり免疫力もダウン。おまけに鼻やのどの粘膜も、乾燥によるダメージでウイルスの侵入を防ぎきれないことも。そんな弱った体にパワーを取り戻すには日々の食事が大切なのは当然なのですが、寒さに強い体づくりに最適なアイテムとして挙げられるのが「高麗人参」ではないかと思います。今回のお話はその「高麗人参」です。

◆最古のスーパーフード 高麗人参とは？

「高麗」は918年から1392年に朝鮮半島に存在した統一王朝です。高麗人参はこの高

麗時代から栽培がはじまり世界に広まっていったため、「高麗人参」と呼ばれるようになったといわれています。日本にはじめて伝えられたのは奈良時代で、聖武天皇への献上品だったといわれています。大航海時代に海を渡った高麗人参は、フランスの思想家ルソーやロシアの文豪ゴーリキーなど、さまざまな歴史上の人物に愛用されたとか。日本では健康マニアだった徳川家康が常用したという逸話が残っています。高麗人参は収穫するのに6年以上かかるといわれるほど栽培がむずかしいため、日本で収穫できるようになったのは江戸時代の徳川吉宗が将軍になった頃。なんと、日本に上陸してから1000年後のことでした。1960年代には高麗人参に含まれる有効成分「人参サポニン」が発見され、さらに注目が集まるようになりました。

◆高麗人参は どんなふう健康にいいの？

高麗人参に含まれている「人参サポニン」の効果は複雑で、時には脳の中枢神経に作用し精神を安定させる作用と同時に、興奮させる作用と相反する作用を持っています。それとは対比して、強調してその効能を強めるものもあります。これらの複雑なサポニンの効

果により、体に不具合が起きた時、体のバランスを総合的に整えることで身体を元の健康な状態へと戻すことができるのです。特に体温が低くて体が冷えやすくなる今の季節には、血流をよくして体の隅々まで酸素や栄養を供給し、血液の循環不良や低体温によって起こる様々な症状の改善に効果が期待できます。比較的早く体に作用してくれるので、健康維持の為、毎日利用するのが理想的ですが、ご家族皆さんの為に、いざという時の備えとして常備しておくのも良いのではないかと思います。

科学の粋を尽くしても、いまだ未知なる薬効を秘めた高麗人参は、多くの研究者たちの努力によって、少しずつ解明されてきました。遺伝子学の研究もさかんに行われているようですが、いまだ明快に解明できたとはいえないようです。そんな解明のむずかしさから、人は高麗人参を「神秘の秘薬」あるいは「仙薬」と呼んだのかはわかりませんが、その長い歴史が、人間の健康維持にとって最上の健康食品であることを証明していると言えることが出来るのかもしれない。高麗人参を「美」と「健康」のアイテムに加える事は、古くて新しい最強のアイテムとなり得ます。