

きのこで体質改善して次の季節へ備える

第2回

秋に向けた体質改善：気管支炎、感染症予防



南九州大学
健康栄養学部

よしもと
教授 吉本



ひろあき
博明

プロフィール

南九州大学健康栄養学部食品開発科学科教授、副学長。博士（農学）九州大学。専門はきのこ栽培の培地組成と薬理効果の相関、六次産業化、新商品開発、マーケティング、デザインなど。

はじめに

私たちの食卓を彩る多彩なきのこ。日本は世界の国々の中でも数多くのきのこが手に入るきのこの王国です。野生きのこだけでなく、特に人工栽培技術によって多くの種類の安全、安心なきのこが手に入るのは、日本だけではないでしょうか。きのこは食材としての恩恵だけではなく、古来、健康効果にも着目されています。ただし、きのこの健康効果は即効性ではなく、日常的に食することで体質改善をすることが大切です。

本連載(計4回)では、次の季節を迎えるために、今から取り組んでおくことを主眼に健康効果を解説します。

者は優位に減少し、風邪にともなう咽頭炎や気管支炎の発症を抑えました。これらの結果のように、きのこの継続的な飲食は免疫を介して、気管支に対するダメージを軽減してくれることが推測されます。

きのこと感染症

きのこの研究者は、長年、きのこの抗ウイルス作用を研究してきました。これまで何らかの抑制効果が確認されたウイルスとしては、ヒトインフルエンザから鳥インフルエンザまでのさまざまなインフルエンザ(A、B、H1N1、H3N2、H5N1、H9N2)およびパラインフルエンザ、コロナウイルス、ヒト免疫不全ウイルス(HIV)、ヘルペスウイルス、肝炎ウイルス(A型、B型、C型)、ポックスウイルス、ワクシニアウイルス、ポリオウイルス、水疱性口内炎ウイルス、アデノウイルス、RSウイルス、デング熱ウイルス、エンテロウイルス、コクサッキーウイルス、伝染性造血壊死症ウイルス、ネコカリシウイルス、伝染性ファブリキウス嚢病ウイルス、ニューカッスル病ウイルス、タバコモザイクウイルスに対する抗ウイルス作用が確認されています^③。

インフルエンザウイルスに対する効果が確認されたきのこ類としては、馴染みのあるものでは、シイタケ、マイタケ、エノキタケ、エリンギ、ヒラタケ、ウスヒラタケ、ホンシメジ

今日からきのこを食卓に並べて、次の季節を迎える万全な体づくりに役立ててください。なお、本連載で紹介するきのこの効果は、あくまでも医療を補完するものです。治療を要する症状については、専門の医療機関の指導にしたがうことを心がけてください。

秋を迎えるために夏からやっておくこと

日本の四季の変化は日本人の文化にとって大切なものです。山々は紅葉で色づき、多くの天然のきのこたちも発生します。ただ、同時に体にもさまざまな変化をもたらします。図1に、東京都の月ごとの平均気温、降水量、気圧を示しました。夏から秋への環境の変化としては、①気温、②湿度、③気圧、④日照時間が大きく変化します。春夏秋冬で区切ってみると、8月をピークに秋の9～11月の変化の傾きが激しいことがわかります。前回は、夏の暑さに対処する方法を書きましたが、秋はこの環境の変化に対処する体づくりが大切です。

このような環境の急激な変化に伴って現れる体の不調としては、肌荒れや喉の乾燥など気管支にまつわる対策や風邪をひき易くなる、すなわち感染症への対策が必要です。今回は、感染症にどのようにきのこが役に立つのかについて解説します。

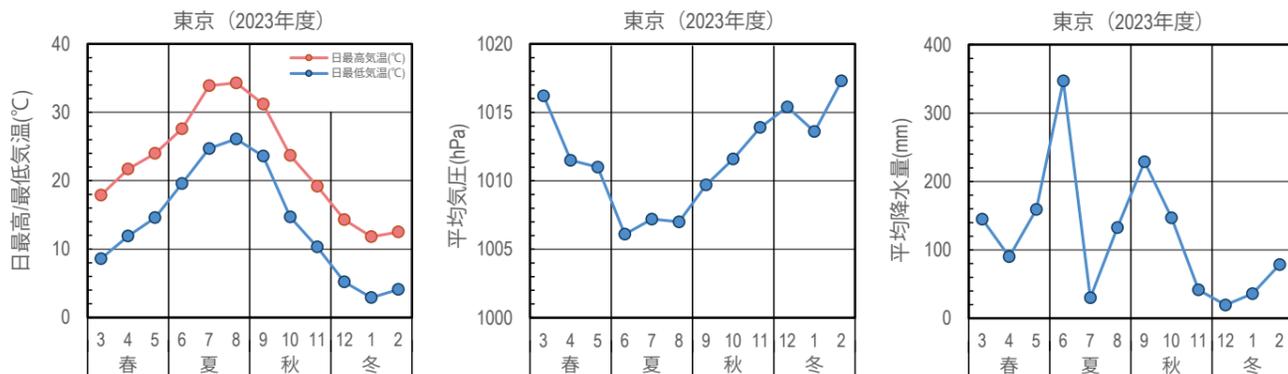
などの食用きのこ。また、マンネンタケ、カワラタケ、スエヒロタケなど漢方薬などに利用されるきのこがあります。他にもヒトクチャタケ、チャミダレアマタケ、シカタケ、ツリガネタケ、エゾヒツメタケ、カンバタケ、オオチリメンタケ、ウスバタケなど多くのきのこが確認されています。

いわゆる、「特効薬」的な効果があるというわけではありませんが、先に述べたヒメマツタケやヒラタケの例のように、ヒト臨床で効果が確認されたきのこもありますので、シイタケやエノキタケなど食用きのこにも抗ウイルス作用があることは、知っておいて良いでしょう。

感染症に効くきのこ

これらの一部を紹介すると、シイタケ菌糸体のインフルエンザAおよびBウイルスに対する効果を調べたものでは、①直接インフルエンザの感染初期段階の増殖を直接抑制すること、②マウスの免疫機能の増強により経口投与によって気管支炎を抑制したことが報告されています^④。①については、外出から帰ってうがいをした後、すぐにシイタケのお茶を一杯飲むなどの習慣をつけると良さそうです。②については、日常的にシイタケを飲食することで免疫機能を高め、インフルエンザ罹患後のウイルス増殖を抑えるというもので、他のきのこにでも期待できます。

図1 月別平均気温、平均降水量、平均気圧(2023年度:東京)
気象庁、過去の気象データ検索より筆者作成



マイタケにも同じような報告があります。マイタケ乾燥粉末の錠剤を二重盲検ヒト臨床試験(ヒト臨床試験としては、科学的にきちんとした手続きの試験方法で効果を確認しました^⑤)。その結果、1日当たり約7グラム(生換算での50～70グラム程度)を3か月摂食したグループは、インフルエンザワクチンの抗体産生を増強し風邪の症状が減少しました。つまり、①ワクチンの効果を高め、②同時に免疫を増強して風邪の症状を軽減させたわけです。

きのこを日常的に食事に取り入れると、秋の環境変化にともなって襲ってくる、感染症による気管支炎や風邪などの症状を軽減することが期待できそうです。是非、寒くなる前から、きのこを使った体づくりに取り組んでください。きのこの乾燥粉末をお茶にしてください。きのこの乾燥粉末をお茶にしますが、秋にはうってつけのきのこの摂り方もありません。

引用文献

- 1) Miyamoto K. et al.: Effect of a hot water extract of Agaricus blazei fruiting bodies (C101) on the intracellular cytokines level in a patient with bronchitis. J Trad Med 19: 142-2002.
- 2) Park J. et al.: Preventive effect of pleuran (β-glucan from Pleurotus ostreatus) in children with recurrent respiratory tract infections: open-label prospective study. Curr Pediatr Res 21: 99-2017.
- 3) Sawinski M. et al.: Medicinal mushrooms: a comprehensive study on their antiviral potential. Prospekt Pharm 54: 21-42-2023.
- 4) Kuroki T. et al.: Inhibition of influenza virus infection by Lentinus edodes mycelia extract through its direct action and immunopotentiating activity. Front Microbiol 9: 1164-2018.
- 5) Nishihira J. et al.: Matutake mushrooms (Grifola frondosa) enhances antibody production in response to influenza vaccination in healthy adult volunteers concurrent with alleviation of