

ISSN0029-0577

「会員向け 月刊誌」

人間医学

THE NINGEN IGAKU 2021



10月号

since 1938

■特集:「筋肉と栄養(1)」No.1205

■中庸会:「ホルモンのトラブル(上)」ほか



〈表〉消化を助ける食材の活用

食 材	1食あたりの目安	解 説
パセリ	2つまみ	苦味成分を含み、ガストリンの分泌を刺激する。胃酸の分泌を促進する消化管ホルモン。
ゴーヤ	少々	
パクチー	2つまみ	
ペパーミント	ティーパック1包を熱すぎないお湯で抽出	
ショウガ	5mm おろし汁+お湯50~80ml	クエン酸を含み、酸を補うことで胃酸の働きを助ける。
レモン	1/2個分のレモン汁を5~10倍に希釈	
梅干し	1個	
だし(鰹節、シイタケ、昆布など)		旨味が唾液と胃酸の分泌を促す。

パクチーなどや、クエン酸(胃酸の働きを助ける)を含むレモン汁や梅干しの活用が役立ちます(表)。
消化促進には、だし(鰹節、シイタケ、



海のペプチド おいしいだしの魅力(下)

(株)ビーバン副社長 川口 嘉寛

食材の活用と 自律神経のバランス

私たちが健やかに生きるための体を作るには、消化力をしっかり高め、食材の栄養素を吸収することが大切です。その方法の一つとして「消化を意識した食べ方のコツ」の①食事前の準備運動②十分な咀嚼について前号では述べました。

今号では、その続きと「海のペプチド、おいしいだし」の魅力についてお話しします。

消化力を高めるため消化を意識した食べ方のコツには、次のような方法も役立ちます。

③消化を助ける食材の活用

苦味成分(消化管ホルモンのガストリンの分泌を刺激する)を含むパセリやゴーヤ、

昆布など)の旨味成分も心強い味方です。これについては、東北大学大学院歯学研究科の笹野高嗣教授が行なわれた五つの基本味(旨味、酸味、甘味、塩味、苦味)の唾液腺の分泌量を調べるマウスの実験があります。それによると、旨味成分のグルタミン酸が唾液の分泌を増加させ、かつ分泌の持続時間も長いことが確認されています。

④自律神経のバランスと消化の関係

消化器全般には自律神経の働きがとても重要なポイントとなり、体に大きな影響をもたらします。消化力を高めるには上手にリラックスする(副交感神経を優位にすること)が役立ちます。

自律神経の交感神経と副交感神経をいかに1・1のバランスに近づけるかが重要なカギとなります。それには、なるべく18時

以降は仕事など気の張る用事を詰め込み過ぎない、20時以降や深夜に激しい運動をしないことなどです。交感神経を刺激し過ぎず、副交感神経（リラククス）を意識した用事・アクションを心がけるようにしましょう。

消化力のセルフチェック

次に、自身の消化力（胃酸の分泌）の目安をチェックできる簡単な方法を二つ紹介しますので、一度、試してみてください。

【レモン水チェック】

レモン1/2個分（大さじ1）のレモン汁を水で10倍に薄め、食事を1口食べるごとにレモン水を1口飲みます。これをレモン水がなくなるまで繰り返し、食後2〜3時間後のお腹の状態を胃酸の分泌状態を確認します。

①食後2〜3時間後に胃が重く、不快感を覚えた方は、胃酸の分泌がある程度足りていると考えられます。

②食後2〜3時間後にいつもよりもすっきりした感じを覚えたり、空腹感を感じた方は、胃酸の分泌が足りないと考えられます。

【重曹水チェック】

食用の重曹（ベーキングパウダーでも可）をスプーンすり切り1杯を水50ccに混ぜて重曹水を作ります。これを食事の約5分前に一気に飲み干し、げっぷが出るタイミンで胃酸の分泌状態を確認します。

①3分以内……胃酸の分泌は理想的です。

②5〜10分以内……胃酸の分泌はまずまずです。

③20分以上……胃酸の分泌が間に合っていない可能性が高いです。

このようなことから、消化力を高めるためには胃酸の分泌を促すことが大切です。そこでおすすめしたいのが「おいしいだし」です。朝、目覚めの1杯に飲む白湯代わりに、また、おやすみ前のハーブティー代わりにぜひ、おいしいだしをスープとしてお飲みください。

おいしいだしの特長

では、私どもの「海のペプチド・おいしいだし」についてお話しさせていただきます。



「おいしいだし」は
スープがおすすめ

弊社㈱ビーバ
ンは、昭和57年
4月に先代が設
立し、令和3年
4月で40年を迎

える完全無添加ペプチドだしの製造販売メーカーです。埼玉県越谷に本社があり、山口県の自社工場にて製造しております。製造工場は国際規格ISO22000認証を取得しており、製造だけでなく原料調達・製造・出荷までのマネージメントを徹底して努めています。

おいしいだしは25年以上の販売実績を誇り、食塩、砂糖、酵母エキス、タンパク加水分解物などの添加物は一切使用していません。

おいしいだしの最大の特長は、タンパク質が吸収しやすい低分子のペプチド状態になっていることです。前号でも述べましたが、タンパク質は分解されてペプチド↓アミノ酸となり、栄養として吸収されます。

アミノ酸は単体構造をしているので、吸収に負担はかかりませんが、一個ずつ吸収



下瀬 輝磨氏
〔「おいしいだし」の開発者〕

開発秘話

おいしいだしを開発したのは下瀬輝磨氏しもせたくまです（写真）。下瀬家は下関で代々魚の加工・珍味の製造・販売を営んでおりましたが、輝磨氏は父親が遺した「魚一匹丸ごと栄養が摂れれば、人生は楽しく全うできるだろう。お前ならできる。やってみろ」という遺言から商品の開発が始まりました。

しなければならず、また吸収されても一からタンパク質に合成しなければならぬので、栄養になるまでに時間がかかります。ペプチドはアミノ酸が多く（2個以上100個未満）つながったものですが、アミノ酸よりも体内への吸収がよいことがわかっており、比較的早く栄養になります。このようなことから、おいしーだしに「海のペプチド」という言葉を使っています。

輝磨氏は商品開発に取り組んだものの、魚は食べられる部分が40%、食べられない部分（捨てる部分）が60%にもなります。しかも、魚は頭、目玉、骨、内臓、それぞれに味も固さも性質も違います。それを丸ごと化学的手法（薬剤、添加物など）を一切使うことなく、自然の手法だけで製品化していくことが最大の難題でした。まず、輝磨氏は京都の一流料亭にお願い

た特殊な膜です。

この限外濾過膜を手にして帰国した下瀬氏は、魚などの乳化液を限外濾過膜で濾過する独自の循環型製法（後述）でおいしいだしの開発に成功しました。

おいしいだしの完成までになんと昭和23年から40年もの歳月が費やされました。下瀬氏の血のにじむような研究・努力の賜物なのです。

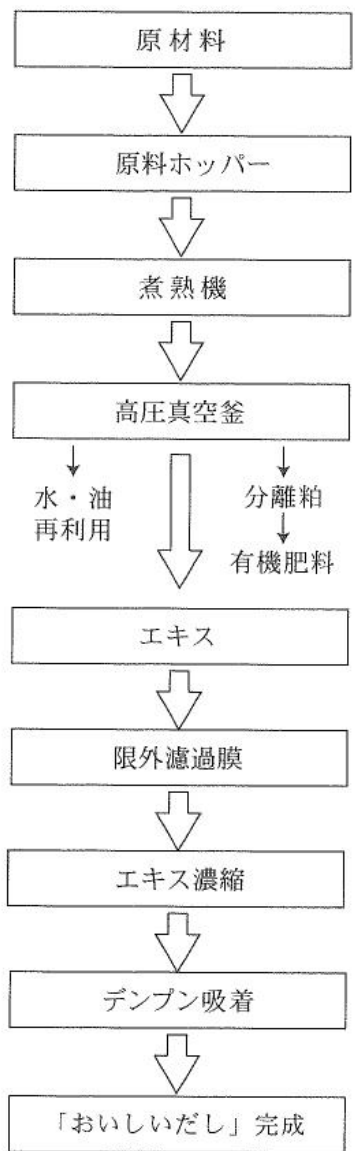
独自の循環型製法

おいしいだしの原材料は、

- ・イワシ……………山口県・九州全域
- ・カツオ……………鹿児島県・高知県
- ・昆布……………利尻・羅臼・日高
- ・無臭ニンニク……………山口県
- ・キャッサバ由来デンプン……………タイ・ベトナム

して、一日中調理の現場を拝見させてもらいました。その現場でだしをとる一部始終をつぶさに観察し、だしをとる手間と、料理の要としてだしがいかに重要かを知りました。ガーゼを20〜30枚と重ねて漉し、透明度のあるだし汁を求める苦労は、化学手法を使わずに不可能とされていた「脱油」の方法を考えるヒントとなりました。次に輝磨氏は、そのヒントを求めて一人アメリカ国防省に相談しに行ったところ、NASA（米航空宇宙局）の事務局を紹介してもらいました。最初は全く相手にされませんでした。辛抱がよく通い、やっとの思いで譲り受けたのが「限外濾過膜」のレプリカです。これは宇宙飛行士の尿は貴重な資源であることから濾過して飲み水に変えたり、電気分解で酸素を作ったりするのに用いられてい

〈図1〉「おいしいだし」の製造工程



のみと、至ってシンプルです。一物全体の理念の基、魚は頭から尻尾、骨、内臓まで丸ごと使用しています。

おいしいだしは「真空」「圧力」「濾過」という工程を経て作られています。化学物質（溶剤など）を使用せずに原材料を低分子化しています。また、魚に含まれる脂分や付着する有害物質を除去していません。さらに、製造工程において廃棄物や公

害汚染物質などを出さず、すべてを有効活用する「循環型製法」です（図1・前号48頁図参照）。その製造工程は、

- ① 煮込む。
魚（丸ごと）、昆布、無臭ニンニク（皮ごと）を「原料ホッパー」から「煮熟機」に入れ、6〜8時間かけて煮込みます。
- ② 圧力をかける。
煮込んだ原材料を煮熟機から「高压真空

釜」に移し、圧力をかけてエキスを絞り出します。この時に分離粕と水分と水が出ます。分離粕は有機肥料に、油分は工業用油に、水は純水にして、全てを再利用していません。

③ 濾過する。

絞り出したエキスには、まだ魚に含まれる有害物質や油分が含まれています。そこでエキスを1mm（1mmの1000分の1）と非常に細かい網目の限外濾過膜で濾過し、有害物質や油分を除去します。限外濾過膜を透過したエキスは透明な液体になります。これをキャッサバ由来のデンプンに吸着させて微粉末にし、製品化します。

おいしいだしの安全性

先に述べましたように、おいしいだしのタンパク質が低分子のペプチド状態になっ

ているので、吸収がよく素早く栄養になります。加えて、低分子なので乳幼児やタンパクアレルギーの方にも安全性が高いとされています。アレルギー28品目も不使用のため、病院や助産院などでの実績があります。

おいしいだしは原材料以外に一切使用していません。賞味期限は酸化しやすい脂分を取り除いているので、常温でも2年間は持ちます。

お客様から「液体のおいしいだしはありませんか」という問い合わせをいただきますが、弊社は無添加にこだわっていますので、無添加で長期間の常温保存が可能です。とを考えると、やはり粉末が一番ベストなのです。

ところで、お客様から「ニンニクは刺激が強いので赤ちゃんにはよくないと言われ

ますが、赤ちゃんがおいしいだしを摂っても大丈夫でしょうか」という質問を受けることがあります。

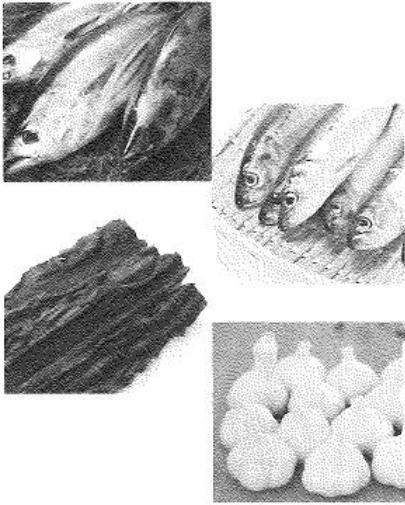
おいしいだしの無臭ニンニクは、一般的なニンニクとは別物になりますので、赤ちゃんが摂っても問題はありませぬ。というのも、どちらもヒガンバナ科ネギ属の植物ですが、一般的なニンニクはニンニク種、無臭ニンニクはリーキ種です。無臭ニンニクは生で食べてもニンニクのような辛味がなく、アリシン（臭い成分）がほとんど含まれていません。

開発者の下瀬氏が無臭ニンニクを採用した理由は、臭いがほとんどなく、風味も低刺激であり、だしとして味の邪魔をしないだけでなくコクがあるからです。さらに、無臭ニンニクには肥満や動脈硬化の予防、肝機能向上、免疫力アップなどが期待でき

・無臭ニンニク………33玉
が使われています。

おいしいだしは、これだけの原材料を丸ごと濃縮して作られていることをお知らせしています。

見える化の二つ目は「アミノ酸の含有量」です。自然界にあるアミノ酸は約500種類といわれており、そのうち私たちの体の



こだわりの原材料

るサポニンという成分が含まれている点にも着目しました。

実際に助産師市場で長年使っていた聞いていますが、過去一度もトラブルはありません。気になる方はかかりつけの医師に相談され、離乳・幼児食に使用される際は少量から始めてみてください。

商品の見える化

弊社では商品の「見える化」を標榜し、消費者の方々においしいだしについての情報を公開しています。その一つが「素材の使用量」です。おいしいだし500gを採るのに、

- ・イワシ………33尾
- ・カツオ………1本（約2kg）+1/4本
- ・昆布………666g（乾燥昆布100gを水で戻した量）

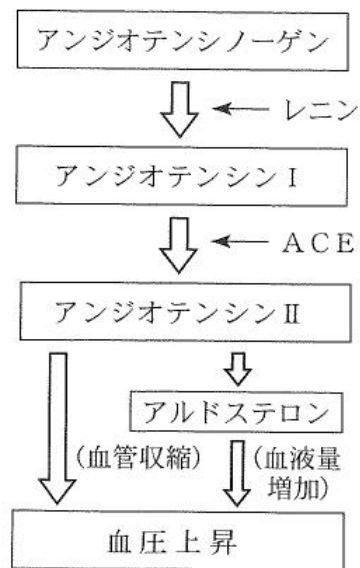
タンパク質を構成しているのは20種類のみです。おいしいだしにはトリプトファンを除いた19種類のアミノ酸が含まれており、おいしいだし100gあたりには、5654mgの原料由来のアミノ酸を含有していることがわかっています（株日本食品機能分析研究所調べ）。

ちなみに、トリプトファンは味噌に多く含まれていますので、一番簡単なのは味噌汁を作るときにおいしいだしを加えていただければ、20種類の天然のアミノ酸を摂取することができます。

高血圧の予防

おいしいだしを摂り続けているお客様から「血圧が正常になってきました」というお声をたくさんいただきます。おいしいだしは薬ではなく、あくまでも食品ですので

〈図2〉 レニン-アンジオテンシン・アルドステロン系



薬効を謳うわけにはいきません。

ただ、おいしいだしに含まれるイワシのペプチドには、血圧を上昇させる物質が生じるときに働くACE（アンジオテンシン変換酵素）を阻害する作用があることが確認されており、それによって血圧が正常に保たれるのだと考えられます。少し難しくなりますが、レニンという酵

チドにはアンジオテンシンIをアンジオテンシンIIに変換するACEを阻害する働きがあり、血圧の上昇を抑えるのに役立つのです。

実際に私どもでは、おいしいだしの「アンジオテンシン変換酵素阻害試験」を日本食品分析センターに依頼しました。その結果、おいしいだし30mg/100mlで73%のACE阻害率があることが確認されました。

こうしたことから、おいしいだしは高血圧の予防、改善に役立つことがわかっていただけたと思います。

多様な用途

おいしいだしは、和・洋・中ジャンルを問わずご利用いただけます。微粉末状ですので、炒め物などにもサツと振り入れるだ

素が腎臓から血液中に分泌され、肝臓で産生されるアンジオテンシノーゲンという物質をアンジオテンシンIという物質に変えます。アンジオテンシンIは血管の細胞から分泌されたACEによってアンジオテンシンIIに変換されます。

アンジオテンシンIIは、血管の細胞表面にあるアンジオテンシンII受容体に結合して全身の血管を収縮させ、血圧を上昇させる働きがあります。また、アンジオテンシンIIには副腎皮質からアルドステロンの分泌を促進させる働きもあります。アルドステロンにはナトリウムを体内に溜める働きがあり、これにより血液の循環量が増加して血圧が上昇します（図2）。

このような仕組み（レニン・アンジオテンシン・アルドステロン系と呼ぶ）によって血圧が上昇するのですが、イワシのペプ

チドでOKと、使い勝手も良く重宝していただけだと思います。

私どもでは料理研究家の榊原道子先生を顧問としてお迎えし、おいしいだしを使ったレシピを作成していただいて、それをお客さまに紹介しています。

そして、おいしいだしはお湯に溶かして「栄養スープ」として飲んでいただくこと

エスカルゴ100

20数年の研究歳月を経て養殖飼育に成功したブルゴーニュ種エスカルゴを特殊製法により粉末加工しました



地上に誕生して
4億年のパワー

- ・コロイドカルシウム
- ・コンドロイチン硫酸
- ・タウリンに富み
- ・各種アミノ酸
- ・ビタミンB類など
を含みます

280粒 ¥18,000

今月の注目商品

おいしいだし



原材料：澱粉分解物（国内製造）、カツオ（鹿児島、高知）、イワシ（山口、九州）、無臭ニンニク（山口）、コンブ（利尻、羅臼、日高）

保存方法：湿気を避け、常温で保存。

ご利用例：和食、洋食、中華にお使いいただけます（味噌汁、お吸い物、煮物、炊き込みご飯、野菜炒め、カレー、パスタ、シチューなど）。栄養スープとして10～20gをお湯に溶かして栄養スープとしてのご利用もおすすめします。

10g×10 ￥864（税込）

300g ￥1,944（税込）

500g ￥3,240（税込）

合 歡 花



原材料：鹿子草、合歡花、夜交藤、柴胡葉、竹葉、百合、お種人参、玫瑰花、枳実、蜜柑皮、蚕沙、アワビ殻、酸棗仁、天竹黄、琥珀など

お召し：1日に6～12粒を目安に、上がり方 水または白湯と共に召し上がりください。

保存方法：直射日光・高温多湿を避けて保存してください。

45g（約180粒） ￥9,504（税込）

180g（約720粒） ￥35,856（税込）

もおすすめします。スープとして飲んでいただいている方から、血圧が下がった、骨密度が上がった、疲れにくくなった、肌がきれいになったなどのお声をたくさんいただいています。

用い方は、おいしいだしを1回に大さじ山盛り1杯（約10g）を、200ccのお湯に溶かして、1日に1～2回を目安にお召し上がりください。

そのほか、植物にも使用できます。おいしいだしの栄養素は植物の葉面からも吸収されますので、表土・葉面双方に散布してください（1リットルの水においしいだし1gの割合）。

今回、紹介しました「海のペプチド・おいしいだし」の要点をまとめてみますと、▽厳選された原材料が濃縮されている

▽唯一無二・独自の製造工程
▽自然由来の19種類のアミノ酸が摂れる
▽低分子ペプチドで栄養吸収をサポート
▽無塩・無糖・無脂肪で完全無添加となります。

ぜひ、海のペプチド・おいしいだしの魅力を知っていただき、皆さまの健康維持にお役立てていただきたいと思います。（了）

個人情報保護について

商品および月刊誌「人間医学」のお申し込みや資料請求等の際にご登録いただいたお客様の個人情報（氏名・住所・電話番号・お申し込み内容等）は、株式会社人間医学社として厳重な管理をさせていただきます。

・商品および月刊誌「人間医学」や資料の発送、各種ご連絡、アンケート、各種サービスのご提供等に使用させていただきます。

この件に関するお問い合わせは、「お問い合わせ窓口」(TEL 06-6372-0441)までお願い申し上げます。