



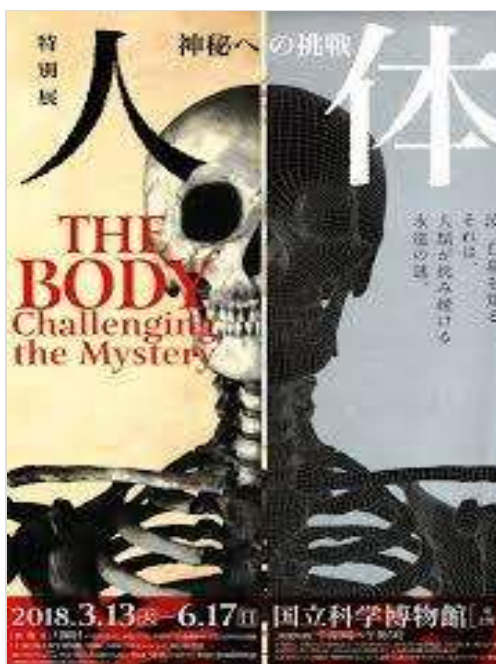
平成30年6月1日発行

# 人体は「ネットワーク」

～臓器同士が、会話をしている～

NHKスペシャル「シリーズ 人体～神秘の巨大ネットワーク～」をご覧になられた方も多いかと思いますが、いま医学の世界で大転換が起きています。

今までは、人体のイメージといえば、脳が全体の司令塔となり、他の臓器はそれに従うというものでした。ところが、最新の科学はその常識を次々と覆しています。「体中の臓器が互いに直接情報をやり取りすることで、私たちの体は成り立っている」という事実が次第に明らかになってきました。人体の中では、常に臓器同士が、“会話をするように”メッセージを交換しながら支え合って働いています。いわば巨大なネットワークなのです。



さらに、深刻な病気の多くは、「臓器同士の会話」で間違ったメッセージが送られるなどの異常によって引き起こされていることがわかってきました。その結果、がんや認知症、高血圧、メタボリックシンドロームなどの病気を、「臓器同士の会話」を操ることによって治すという、新たな治療法が成果を上げ始めています。

インターネットとそっくりの世界が体の中に広がっていると考えてみてください。体の中にある数十兆個ある細胞がツイッターでつぶやくようにして情報を発信し、それをまた別の細胞や臓器が受け取って、リアクションします。がん細胞がウイルスメールに似たメッセージを発していたり、免疫の暴走がネット上の炎上に見えたり…。私たちの社会以上に高度に進化した情報ネットワークが、体の中に存在しているようです。

# 血管 = メッセージ情報の回路

現在、「臓器同士の会話」を担う多くのメッセージ物質が明らかになっています。それらのメッセージ物質を全身に送り届けているのは「血管」です。

直径が2~3 cmもある大動脈から、髪の毛よりも細い毛細血管まで、全身に網の目のように張り巡らされた血管は、すべてを1本につなげると、その全長は10万キロメートルにもなるといわれています。つまり、人の体の中には、地球を2週半する長さの血管が収まっているのです。

これだけの血管がくまなく全身を巡り、隅々の細胞までを1つに結びつけているからこそ、体中の細胞は会話を交わすことができます。血管は、酸素や栄養などのさまざまな物資を運ぶための輸送路であると同時に、細胞たちの膨大なメッセージを伝える、複雑な情報回路でもあったわけです。

## ▼腸からのメッセージ

腸の細胞から放出される10万分の1 mmほどの小さな物質は、消化管ホルモンの一種で「インクレチン」と名付けられています。インクレチンは、血液の流れに乗って全身に運ばれ、他の臓器に腸からのメッセージを伝えます。その内容は、「ごはんが来たぞー!」。これを膵臓が受け取ると、インスリンと呼ばれる物質を分泌して血糖値を調節します。胃が受け取ると胃の内容物の排出速度を遅らせ、脳が受け取ると食欲が抑えられます。

## ▼心臓からのメッセージ

何らかの原因で血圧が上昇し、心臓に大きな負担がかかると、心臓の細胞は「ANP」というメッセージ物質を放出し、「疲れた、しんどい」とつぶやきます。ANPは、血管を通じて全身に運ばれていきます。腎臓がこのメッセージを受け取ると、疲れた心臓を助けようと、「尿の量を増やす」というリアクションを起こします。腎臓が尿を多く作れば、それだけ血管内の水分が体外へと排出されることになり、血圧を下げ、ポンプである心臓の負担を軽くします。

血管がANPを受け取ると、「血管を広げる」という腎臓とは違ったリアクションを起こします。血管を拡張して血液の通り道を広くすることで血圧を下げ、心臓の負担を減らそうとするのは、心臓と腎臓、そして血管が、脳を介することなく、ANPを通じて直接会話をしながら助け合っています。

## ▼腎臓からのメッセージ

血圧をコントロールするために、腎臓が全身に送っているメッセージ物質が「レニン」です。腎臓は血圧を常に見張っていて、血圧が下がるとレニンを放出し、全身の血管を収縮させ、血圧を上昇させます。腎臓は、レニンの放出量を変化させることで、全身の血圧をコントロールしています。

これらは、「臓器同士の会話」のほんの一部です。私たちの体は、日々刻々と変わる体の中の膨大な情報を、脳を介することなく全身に発信し、助け合って生きています。そして、その命を支える臓器たちの会話は、血管という情報回線によってつながっているのです。人体は、緻密な、神秘の巨大情報ネットワークです!





## 精進料理の魅力にせまる！

皆様は「精進料理」を食べたことはありますか？私は先日、鎌倉へ旅行に行き寺院巡りをした際に、初めて本格的な精進料理を食べました。その際に感じたのは「ヘルシーなのに満足感があって、体に染み渡る優しい美味しさ！」ということ。精進料理って具体的にどんな料理なんだろう？家庭料理にも取り入れてみたい！と思い、色々調べていくうちに、精進料理の深い魅力に気付きました。今回はそんな魅力を、皆様にもお伝えしたいと思います！

### ●精進料理とは？

精進料理とは、鎌倉時代に禅宗で確立された「肉や魚を使わずに野菜や穀類、豆類、海藻などを用いて作った料理」をいい、修行する僧侶の食事でした。植物性のタンパク質や脂質を含む食材を取り入れた料理には、素材の持ち味を生かす知恵が詰まっており、現代の食を見つめなおすヒントが秘められています。

#### ・「淡」を尊ぶ

僧侶の食事は、朝は粥、漬物、梅干し。昼と夕は麦飯、みそ汁、おかず 1~2品と決まったメニューで、味もシンプルなため「淡々」としています。そのため飽きが来ず、毎日続けられるため、病気になりにくい体を作ります。

#### ・食材の「命」を頂く

修行僧は食べる前に食事への感謝を唱和します。その精神は今でも「いただきます」と手を合わせる習慣に根付いていますね。シンプルな食事だからこそ、噛みしめながらじっくりと味わい、食材の「命」を頂く感謝の心を強く感じる食事です。

### ●家でも精進料理を味わおう

★けんちん汁 鎌倉の「建長（けんちょう）寺」が訛り、けんちん汁になったそうです

<材料>4人分

- ・木綿豆腐 1/2丁
- ・大根 1/4本
- ・人参 小1本
- ・ごぼう 1/2本
- ・れんこん 小1節
- ・小松菜 1/4束
- ・干しいたけ 3枚
- ・昆布だし 3カップ
- ・醤油 1/2カップ
- ・ごま油 大さじ2

<手順>

- ①木綿豆腐をペーパータオルで包み、1時間重しを乗せて水気を切る。干しいたけを3カップの水で戻しそぎ切りにし、戻し汁はとっておく。根菜は乱切りにし、小松菜はざく切りにする。
- ②鍋にごま油を熱し、手でバラバラにつぶした木綿豆腐を中火で炒める。
- ③水分が飛んだら、小松菜以外の具を加え炒める。
- ④具に油が回ったら醤油の半量を加えて下味をつけ、干しいたけの戻し汁、昆布だしを加え具が柔らかくなるまで煮る。
- ⑤残りの醤油を加え最後に小松菜を加えてひと煮立ちさせる。

けんちん汁の炒めた木綿豆腐がまるで挽き肉のような味わいです。冷蔵庫の残り野菜を活用し、残菜を利用するのにピッタリですよ。

最近外食が続きがちでしたが、いい意味で「淡々」とした味わい。体がリセットされるような感覚を覚えます。1口ずつ食材に感謝しながら味わうことができ、シンプルって現代の食事に必要だなあ、と感じました。皆様も是非、精進料理でじっくり、のんびりと食事を味わってみて下さい！

村家

# ブーケは、♥街の中の栄養士♥です

## 料理教室 ◆ヘルシークッキング◆

アピアクッキングスタジオ（富山市稲荷元町）では、管理栄養士による料理教室「ヘルシークッキング」を開講しています。

健康づくりは、毎日の食事から♪ おいしく、ヘルシーなお料理で、豊かな食卓をつくっていきましょう。野菜料理、魚料理のレパートリーがひろがりますよ♡

- 開講日：第2木曜日 11：00～13：30  
第2木曜日 18：30～21：00  
第2日曜日 15：30～18：00

- 月謝：2,700円（月1回）
- 定員：8名（少人数制です）

詳しくは アピアスポーツクラブへお問い合わせください。 ⇒ TEL076-431-3321

## ～ブーケのお弁当～

ブーケでは、日替わりのお弁当の他に、

- \*大地のシンフォニー弁当（肉） 800円
- \*生命のハーモニー弁当（魚） 800円
- \*おにぎり弁当 500円
- \*セミナー・イベントでの弁当 800円～

など、各種お弁当をご用意しております。

ごはんの種類は玄米・白米・雑穀米の3種類からお選び頂けます。おすすめは雑穀米です。

5食以上でお受け致しております♪

ご注文お待ちしております。



## 厨房からブーケレシピ その187♪

<材料> 2～3人分

- |      |            |
|------|------------|
| なす   | 中2本（約180g） |
| みょうが | 1本         |
| A {  | 醤油 小さじ2    |
|      | 酢 小さじ1     |

## ★揚げなすのみょうが醤油★

<作り方>

- ① なすは乱切りにする
- ② みょうがはみじん切りにする
- ③ ①を素揚げにする
- ④ ②と③を、合わせたAで和えて完成♪

秋目

## <栄養士秋目のゆったりコラム>

先日、京都へ旅行に行きました。この旅で最も楽しみにしていたのが老舗和菓子屋“出町ふたば”の豆大福です。これが大変人気で、いつもお店は大行列。その日は平日にも関わらず、地元の人から観光客まで老若男女の長い列ができていました。出来立ての大福はふわっと柔らかく、一方の豆は少し歯ごたえがある。そして一番感動したのが絶妙な塩加減と程よい甘味！人気のワケはこれだったのですね。いつか全国おいしいもの巡りがしてみたいなあと考えた旅行でした^^ 秋目

フード&風土は、ホームページでも  
ご覧いただけます  
URL:<http://www.food-bouquet.com/bouquet/>



(有)食のコンサルタントブーケ

〒939-8206 富山市布瀬町1-4-7

TEL 076-421-6778

FAX 076-421-6794

定休日：日祝祭日