



臨床研究部 からのお便り

第3回

“ガーナの食卓と腸内細菌叢”

先だっては、ガーナという国をご紹介させていただきましたが、今回は我々が行っている研究について少し記載したいと思います。

ガーナには多数の感染症がありますが、毎年コレラの大流行があり、またエイズ(後天性免疫不全症候群)は依然として大きな問題で、現在これらの疾病に対する効果的な対策の研究をしています。この二つは、関係なさそうにみえますが、コレラはコレラ菌が腸の中で増殖して水様性下痢を起こす病気ですし、エイズは最初にウイルスに感染した際には、腸の中の免疫組織にて大きく増殖することが知られています。そして、いずれも腸の中の細菌群(腸内細菌叢)にいろいろな影響を受けています。

腸内細菌叢(マイクロビオータ)というのは最近よく耳にされるとと思いますが、人間の腸の中には数百兆個の細菌が生息しており(糞便1g中に 10^{11} 個以上)、これらはビフィズス菌、乳酸桿菌、バクテロイデス、クロストリジウムなどですが、これら菌種の構成により、人間の免疫(抵抗力)の発達や感染症からの防御、大腸がんの発症や、アレルギー、肥満、糖尿病など多くの病気の発症に関連していることがわかってきました。腸内細菌叢は、もちろん日々の食事内容やストレスなどによっても変化しますので、毎日食べるものがいろいろな病気の発生にも関係してくる可能性があります。

ガーナの人たちの日常の食事は、ヤムイモという山芋に似たイモとプランテンという調理用のバナナを杵でついてお餅のようにしたものをスープにいれて食べるフーフー(写真①)、トウモロコシの粉を蒸して発酵させたケンケやバンクーというものはお魚料理や肉料理をおかずにして(写真②)、もちろんお米もあるので、ジョロ

フライスというガーナ風炊き込みご飯にシチューをかけて食べたりしています(写真③)。特にガーナの人たちは、部族によっても異なりますが、ケンケやバンクーという発酵食品を好んで食べます。

現在、ガーナの健康な人たち、あるいはコレラやエイズに罹患した人たちの腸内細菌叢をしらべて、日本人との違いやそれらが病気の発生にどう関わっているかの検討をしています。ガーナでは一般に気管支喘息やアトピーなども少ないと言われているのですが、腸内細菌叢と病気との関係から、健康な腸内細菌叢によっていろいろな病気が予防できるようになればいいなと思っています。

おまけですが、(写真④)は、ガーナのファンティパイナップルという種類のパイナップルですが、糖度が非常に高く、透き通った色をしており、収穫から1週間程度しかもたないの、国内でしか食べられませんが、これを食べると、もう他のパイナップルは食べられません。(臨床研究部長 谷口 清州)



〈写真①〉フーフー(グラブナツスープ)



〈写真②〉ケンケ(オクロスープとともに)



〈写真③〉ジョロフライス(ビーフ煮込みとともに)



〈写真④〉ファンティパイナップル(パパイヤとともに)

21 三重病院の サラメシ

～ 院長室 編 ～

院長室はいつもドアをオープンにしています。職員のみなさんが気軽に話にきていただけること歓迎です。いないときは、私のグーグルカレンダーが院長室の田村さんと管理課長に共有されていますので、聞いてもらったらだいじょうぶです。そんな部屋でのサラメシ紹介です。健康に気づかい、美味しい弁当をつくってくれる妻に感謝しています。たまに、自分でつくるときもあるのですが、.. みせられるものではありません。。。(院長 藤澤 隆夫)



栄養士さんからの
ほのほの
コメント

色とりどりでおかずの種類が豊富なお弁当ですね(^.^)
院長パワーの源ですね!!