



賢者の飲み物12の秘密

著 亀井優徳・間藤 卓



へるす出版

# 序 文

今、この本を手に行っている貴方は、きっと心のなかで“医者が書いたココアの宣伝本か”と思われたことでしょう。でも、それは違います。なぜ、そう断言できるのか。それは、私はこの本に書かれたココアに関する一連の研究の“目撃者”だからです。

著者の一人である間藤卓先生が、私が所属する救命救急センターの同僚だった頃の話です。ココアの研究の端緒は「チョコレートを食べたら、傷が治った」という別の医師の休憩室での“たわいない”発言でした（「創傷治癒促進効果」p37～に）。そのとき、間藤先生は何かを感じたのか、私に「ココアの研究がしたい」と言ったのです。この本に書かれた多くの研究の出発点は、まさにこの瞬間にあったと思います。セレンディピティ（素敵な偶然に巡り合う）、それは、“心ある人間”にしか見つけられないことなのかもしれません。

その後、共同研究者を求めて森永製菓の研究所（営業部ではなく！）に間藤先生と出かけ、そこで本書のもう一人の著者である亀井優徳氏に出会いました。亀井氏は企業にありながら研究者として真摯に仕事をしてこられた優秀な方です。その後、二人を中心に次々とココアに関する新しい知見が得られていきました。さらに、チョコレート・ココア国際栄養シンポジウムにも参加し（このような学会があることを知りませんでした！）、多くの研究者と出会い、研究のテーマは広がっていきました。それゆえ、本書は、私の目の前で繰り広げられた“ココアの研究史”でもあるのです。そのようなことも、行間から感じながら、お楽しみいただければと存じます。

埼玉医科大学総合医療センター病院長

堤 晴彦

# CONTENTS

序文	1
● 賢者のココア	
古代の賢人たちが口にした“神様の食べ物”は今	5
● 冷え性改善効果	
寒い冬には温かいココアを飲んで温まりましょう！	11
● 抗インフルエンザウイルス効果	
冬の大敵、インフルエンザに備えましょう！	19
● ウォーミングアップ効果の持続	
寒い冬の運動前にはココアを飲んで 十分なウォーミングアップ！	27
● 創傷治癒促進効果	
医療や介護の分野でもココアは活躍！	37
● 排便コントロール効果	
さっぱりして爽快な毎日を！	47
● ココアの抗酸化効果	
過剰な活性酸素の抑制！	54
● 大腸内での水素産生調整効果	
ココアと牛乳はすばらしいパートナー！	63
● 老化抑制効果	
脳内の「Mato細胞」を観察して	75
● 中性脂肪の蓄積抑制効果	
ココアに思いがけない効果	87

● 歯周病予防効果	
いつまでも、自分の歯でおいしく食べましょう！	94
● ピロリ菌に対する抗菌効果	
胃炎、胃潰瘍および胃がんを予防！	109
● 下痢原性細菌に対する抗菌効果	
食中毒に注意しましょう！	117
文献一覧	124
あとがき	131
謝辞・著者略歴	132

## COLUMN

ココア摂取の注意点	35
皮膚の老化とココアの抗酸化効果	62
服薬補助剤の開発；小児～高齢者まで 飲む側・飲ませる側の負担軽減を目指して	70
カカオ豆の生産およびココアとチョコレートの 製造法の違い	82
出世魚？ 見た目と呼び名が変わります	86
歴史にみるチョコレート・ココアの発見と広がり	103

# あとがき

本書は「患者さんがココアやチョコレートを食べたり飲んだりすることが、けがや病気の回復に役立つかもしれない」と、救命救急センターでの診療中にヒントを得て偶然始まった探訪記です。当時カカオのポリフェノールは注目されていましたが未知なことも多く、趣旨をご理解いただいた企業とささやかながら旅を始めたのでした。

一緒に旅をしてくれた亀井さんには感謝の念に堪えません。いろいろ楽しいことが見つかった気もしますが、カカオには謎が多くまだまだ多くの秘密（セレンディビティ）が隠されているようです。本書に取り上げたなかには、いまだ実験レベルやエビデンスが不十分なものも含まれますが、幸いココアはもともと長年愛されてきた実績があります。「おいしく飲んでいたら、いろいろよいことがあった」「迷ったらとりあえずココア！」というくらいの気持ちで飲みはじめていただければと存じます。

賢明な読者ならお気づきかもしれませんが、残念ながら一番目の謎が未解決です。それは「なぜあのか、患者さんはカカオを欲したのか？」です。一応、私なりに仮説はあって、それは「切羽詰ると、ヒトは身体が欲しているものを感知し食べたくなる」というもので、医療の現場ではしばしばそういう“不思議”に遭遇します。いつか研究してみたいと思っていますが、これこそインカの王様が愛飲していた秘密に通じる気がしています。

最後に、これから人生の成熟期を迎える方々が、ココアと共により実りある生活を送られるよう祈念いたします。

自治医科大学医学部救急医学講座・救命救急センター教授

間 藤 卓