

まえはし 前橋健二 おいしい食べ方と健康を探求する、調味料研究の第一人者

文 高橋 誠

text by Mac Takahashi

医療・健康コミュニケーター

「おいしく食べることが心身に健康への第一歩。豊かな食生活を支えている発酵食品には多くの可能性が秘められています」と目を輝かせ、研究の魅力を語る東京農業大学応用生物科学部醸造科学科前橋健二教授の研究は、「分子レベルでの“味”の解明」からスタートしました。グルタミン酸生産菌（う



【砂糖の代わりに糖甘酒を使うという提案】(2020年7月発売)。ケチャップいらずで王道の味を実現するナポリタン、ふっくらと焼き上がる卵焼き、絶品甘酒フレンチトーストなどおいしい健康レシピ(主食22、副菜8、汁物6、ドレッシング・タレ5、作り置き冷凍レシピ6、スイーツ8、ドリンク2種類)と糖甘酒の健康効果が紹介されている。

まみ成分)を発見し、世界に先駆けアミノ酸発酵の基盤を築いた故・鶴高重三名古屋大学名誉教授直伝のテーマです。米国で味覚遺伝子を学んで帰国後は、研究のバックボーンである醸造に「味物質」と「味覚」という視点を取り入れ、「食べ物のおいしさ」を探求しています。

万能の健康ドリンク、天然の発酵甘味料「糖甘酒」で免疫力アップ、夏バテ防止

近著『砂糖の代わりに糖甘酒を使うという提案』(アスコム社刊)では、甘酒クリームパスタ、いちごスムージーなど糖甘酒を使った57種類のレシピが満載。糖甘酒は発酵の力で作られる甘味飲料。疲労の回復、二日酔い効果(ビタミンB₁/B₂/B₁₂)、胎児の先天性異常予防(葉酸)、持久力や筋力アップ、降圧効果、便秘改善、熱中症対策、抗酸化効果のある豊富で多種多様な有用成分の宝庫。点滴と成分が近いことから「飲む点滴」とも呼ばれています。「酒」とはいえノンアルコールなので、子供から高齢者まで安心して飲めます。

「腸内環境を整えるには、善玉菌のエサとなるオリゴ糖や食物繊維を豊富に含んだ食品を摂取すること。その際、糖甘酒や発酵食品が大きな効果を発揮する。糖甘酒を飲むと、元気になった善玉菌が腸粘膜にバリアを張り、悪玉菌の増殖を防ぐ。食物繊維や抗酸化物質が発がんリスクを抑えてくれることも期待できる。少量でも十分なので毎日コツコツ飲み、砂糖代わりに料理に

使うと効果的。スイーツ代わりにダイエットにもお勧め」と語る前橋先生。自身でも手作りの糖甘酒を愛飲します。私たちの生活を一変させた新型コロナウイルス。糖甘酒パワーで免疫力アップし、熱中症対策、夏バテ防止を目指しましょう。

Profile

医療・健康コミュニケーター。慶應義塾大学経済学部卒。ミスノスポーツ、リクルート、米国西海岸最大の製函会社(LA12年)にて広報宣伝のキャリアを積み、ゴルフ場経営(山梨2年)、学校法人慈恵大学広報推進室長(東京16年)を経て、現職にて医師・研究者とメディアをつなぐ。医系シンクタンク「湾岸下町ライフデザイン戦略会議」、有識者ユニット「海医会」主宰。趣味はゴルフ、ワイン(JSA認定ワインエキスパート#58)。

ダイヤモンドオンラインで「森田療法を活用するバイオニア医師たち」連載中。

