

食べ合わせ 飲み合わせ

“うなぎと梅干”、昔から“食べ合わせが良くない”と言われる食べものの組み合わせです。うなぎと梅干の他、てんぷらとスイカ、タコと柿などが有名です。“食べ合わせ”という考え方を広めたのは、江戸時代の学者、貝原益軒だといわれ、養生訓という本の中で、「同食の禁」として「食べ合わせの悪い食べ物」の例を沢山挙げています。

例えば、“豚肉に、生姜・そば・炊豆・梅”、“牛肉に、きび・にら・生姜・栗”、“鶏肉と卵に、芥子・にんにく・生葱・もちごめ・すもも・魚汁”、“なつめに葱”、“ピワに熱い麺類”、“銀杏に鰻”、“瓜類に油餅”、“黍や米に蜜”、“ほしたタケノコに砂糖”、“しその茎葉と鯉”等々。また、“酒のあとに茶を飲んではいけない”、“わらびの粉を餅にして、緑豆をあんにして食べるとひとを殺す”、“松茸を米びつの中に入れておいたものを食べてはならない”などの戒めも書いています。豚肉と生姜など、首を傾げたくなる例も含まれていますので、どこまで本当で科学的な根拠があるのか分かりません。

ところで、医療の場でも、食べ物と医薬品の“飲み合わせ”が悪いといわれる例が少なくありません。

例えば、脳血栓などの治療に使用されるワーファリンという、血液が凝固するのを抑えるお薬があります。脳血栓は、がん、心疾患とともに、日本人の三大死因の一つとされており、大変よく使用されています。このワーファリンを服用しているときには、日本人の朝食の定番、納豆を食べないように、という指導が行われます。これは、納豆中にビタミンKという物質が含まれているのですが、このビタミンKは、血液が固まるのを助ける作用があるのです。つまり、ワーファリンの作用とは全く逆の作用をもっているため、薬の効果を妨げてしまうというわけです。

また、狭心症の治療や降圧剤として使用されるカルシウム拮抗剤というグループのお薬は、グレープフルーツジュースと一緒に飲むと降圧作用が強くなる場合があります。これはグレープフルーツジュースに含まれる苦味成分フラボノイドという物質が、それらのお薬が体内で分解されるのをジャマするため、血液中の薬の濃度が上がってしまうことから、血圧を下げる作用が強くなってしまいます。個人差があるといわれていますが、薬局などでは、念のため、注意するように指導されます。

また、イソニアジドという有名な抗結核薬がありますが、このお薬は、マグロなどの赤身の魚肉を食べるとアレルギー症状が出る場合があるという報告があります。これは、マグロなどの赤身の魚は、ヒスタミンというアレルギーの原因物質を多く含んでいますが、イソニアジドは体内のヒスタミンを分解する酵素の働きを抑える作用をもつため、ヒスタミンが体内にたまってしまふからだ、と考えられています。

タバコが薬の効果に影響する場合があります。例えば、タバコは、抗うつ剤のアミトリプチリンというお薬の抗うつ作用や、アスピリンの血液凝固を抑制する作用を妨げる、あるいは狭心症などに使用されるアテノロールというお薬の効果を妨げる、ことがあることが知られています。

食べ物も医薬品も、なかなか難しい側面を持っているのですね。