

新着情報 「医食同源が証明されるかも？」 2019年10月25日掲載

医学の最先端は、難病を治すための研究から伺えますが、癌の研究も常に新しいことが発見されているようです。

最近見た番組で興味深い話は、癌の増殖や転移に関与しているエクソソームという物質です。

エクソソームとは、細胞から分泌される物質であり、その内部に情報伝達物質であるマイクロRNAをもっており、エクソソームが臓器（臓器構成する細胞）間にマイクロRNAを運んで、いろいろな指示を出しているとのこと。これまでは、脳が臓器に指令を出していると考えられていましたが、臓器（細胞）間でも情報のやりとりがあるのは驚きです。

例えば、癌細胞から放出されたエクソソームが免疫細胞に辿り着くと、「攻撃をやめて」という指示が出されることによって、免疫細胞の活動を抑制し癌細胞に有利に働くよう機能すると考えられています。

悪いことばかりではありません。食品にもエクソソームは含まれており、マウスによるいくつかの実験では、特定の食品由来のエクソソームを投与することで、アルコールに対する肝臓の状態が良好に保たれたことや、迷路を迷わずに進むことができる記憶力の向上などが紹介されておりました。（まだ実験段階です）

私たちが日常食している植物性、動物性食品にもエクソソームが含まれています。食品に含まれるエクソソームの機能性が解明されていけば、「医食同源」の科学的裏付けが進むのではないかと期待します。ドライフルーツに含まれるエクソソームを調べられれば、この上ない喜びなのですが…。

