

コロナ時代を生き抜く皆様のご健康を祈って  
薬膳食品と健康科学情報の提供に専心いたします



販売商品（店頭  
ネットあるいは  
電話注文）

薬膳ケーキ・チョコレートケーキ・チーズケーキ・ヨモギプリン  
ハイカカオチョコレート・バランスクッキー・薬膳パンなど  
薬膳茶（お好みのブレンドを10日分パック）  
ご予約はお早めに [詳細は裏面へ](#)

健康科学情報  
（セミナー他）

ウェブサイトにご案内するテーマで1グループ（お友達、ご家族等）  
ごとにセミナーご提供。個別のご相談にも応じます。  
hascrossホームページにこれまでのエッセイを整理して公開中  
※ 最新エッセイ「ワクチン研究開発からみえる健康科学の未来」

コロナ対策

客席のご利用は一度にお一人あるいは一グループ様のみ  
入店時に体温測定、手のアルコール消毒のお願い  
従業員の体温測定、酸素飽和度測定、マスク、フェイスシールド着用  
室内は空気清浄機を使用、加湿、定期的な換気  
HACCPにもとづく衛生管理を励行しています

## 薬膳菓子

この季節はチョコレートに注目が集まります。カカオ豆は1500年代には薬として飲まれていました。現代でも健康志向が高まり、カカオポリフェノールによる血圧低下や動脈硬化の予防などがよく知られるようになりました。一方でカカオにはテオブロミンやカフェインなど取り過ぎに注意が必要な成分も含まれます。

また、カカオの成分はほとんどが油脂ですから、食べ過ぎれば栄養のバランスが崩れます。健康のためにはハイカカオのチョコレートを少量ずつ召し上がることをお勧めします。

当店のハイカカオチョコレートは砂糖を使用せず、天然型の甘味料を使用。機能性を重視したチョコレートです。

### hascrossのチョコレート リニューアルしました！

- プレーンチョコレート ビター or スウィート 12枚/1ケース 1,000円(税込)
- 薬膳チョコレート (龍眼肉、クコの実、煎りハトムギ、クルミ、シナモン、アーモンド) 1ピース(5cmシャーレ) 300円(税込)
- 柚子チョコレート(自家農園産柚子ジャム) 1ピース(5cmシャーレ) 250円(税込)
- 薬膳チョコレートと柚子チョコレート詰合せ 1ケース(各2ピースずつ4ピース) 1,000円(税込)
- チョコレートと柑橘のケーキ 1本 3,400円(税込)

## 薬膳茶 お持ち帰りまたはご郵送で

食薬は有機栽培品を中心に使用。ブレンドの内容、分量、ティーバックのご希望などご相談ください。少量のお試しパックもできます。

### 薬膳茶の一例をご紹介 10日分 各2,000円

- ・緑茶・ミント・菊花 ほてりをとり、頭をスッキリさせたいときに
- ・ジャスミン茶・クコの実・菊花 目の疲れ・ストレスに
- ・ハトムギ茶・ナツメ・黒豆 疲労回復に
- ・紅茶・陳皮・ナツメ 胃もたれ、食欲不振に
- ・紅茶・マイカイカ(薔薇の蕾)・生姜 冷えて巡りが悪い時に
- ・紅茶・サンザシ・陳皮 食べすぎた後やお菓子と一緒に
- ・烏龍茶・シナモン・生姜・ナツメ 冷えて元気がでないときに

## 自家農園より

一畑仕事、コロナ時代にお勧めですよー

新春にかけて、穏やかな気候に恵まれ、いたるところに水仙咲き誇る南房ですが、旧年晩春の大雨と引き続く酷暑の影響でしょうか、季節のシンボル水仙もあまり元気がありません。

広々とした空の下で、鳥の鳴き声に囲まれ、マスクの要らない畑仕事、心がなごみます。写真は今年のニンニク。順調に育っています。



## For English Users

Health and Science Crossroad (hascross) is a Café Shop where you can spend an easy time with light meals, drinks and cakes. If you have any concern about your health, we may be available to provide you with relevant scientific health information.

Hiroko Sasaki, Pharmacochemist & Toshi Matsumura, Ph. D  
1-3-3-1 Nagata-kita, Minami-ku, Yokohama 232-0071

Phone: 81-(0)70-4414-7834 from October 8, 2020

For further information: URL: <https://hascross.yokohama>

## エッセイコーナー

### コロナ時代に至った高コレステロール血症

新型コロナウイルス肺炎が世界を激しく揺さぶっている今、心臓血管病が糖尿病とならんでその重症化を引き起こす基礎疾患だ、ということが分かってきています。

心臓血管疾患をもたらす大きな要因が高コレステロール血症であることは皆様御存知のことと思います。しかし昔、高コレステロール血症の人の方が、そうでない人よりも長生きしたことを示す報告を見つめました。

オランダでは、正確な家系図が多数保存されているようです。そんな中から、現在生存している方々で家族性高コレステロール血症(familial hypercholesterolemia, 以下FH)である方の家系をたどって、FHの遺伝子がどのような家系を通じて現代までに至ったかを推理した研究者がいました。FHは常染色体性優性遺伝という種類の遺伝様式を示します。つまり、両親からあわせて二つの対立染色体を受け取るのですが、その内一つの染色体に高コレステロール血症をもたらす遺伝子が乗っていれば、FHになります。父親母親両方からあわせて二つの高コレステロール血症遺伝子を引き継いだ場合には、重度なFHになり、早世する場合があります。

この家系図分析から推察されたことは、今から180年ほど前、すなわち1840年頃には、FH素因を持った人の死亡率は、持たなかった人よりも実に40%ほど低かった。つまり長生きしていた、ということでした。現在FHの方の平均寿命はそうでない人と同程度あるいは短いですが、全く逆の世界だったのです。この調査研究の報告者は、FHであることが、なんらかの理由で細菌に対する抵抗性を高めていたからではないか、との仮説をたてています。当時のオランダでは牧畜が盛んで、衛生状態も悪く、感染症がはやっていました。細菌感染によるチフス、ジフテリアなどが思い浮かびます。1900年代に入ると、抗菌剤、血清(抗体)療法、抗生物質などがでてきて、人類は細菌に対する戦いに打ち勝つようになりまして、その以前のことでありますから、このような仮説もなりたつかもしれません。

この仮説を評価する実験として、組織中の低比重リポタンパク(LDL, 正確にはnon-HDL)の濃度が高い時にはその組織中の炎症性吞食細胞が多くなるという報告を見つめました。

それでは、FHの人は新型コロナウイルス感染にも抵抗力を示すでしょうか。調査結果はノーでした。逆に心臓血管疾患の既往のある方では重症化するリスクが高く、その原因となっている高コレステロール血症につよい危機の目が降り注がれています。ある論文にはFHでの重症化率はそうでない人の22倍にもなる、と警告を出しています。いまのところ、その予測を実験事実で裏付ける論文に行き当たりませんが、私が推察するところは以下のようです: 新型コロナウイルス感染は細菌感染でなくて、ウイルス感染です。炎症性吞食細胞は細菌を捕食しますが、ウイルスは捕食できません。ウイルスは感染するとすぐに細胞内に潜り込んでしまい、吞食細胞は潜り込んだ細胞を捕食することができないからです。ウイルスと初戦で戦うのはナチュラルキラー(NK)細胞です。NK細胞はウイルス感染した細胞を撃ち殺し、あわせてウイルスも排除するのです。この戦いには高コレステロールはなんの役にもたないでしょう。かえって、高コレステロールの結果として弱っている血管内皮を激しく攻撃して、疾患をますます重くしてしまう、そんなイメージが思い浮かびます。いずれ研究が進んで真実が解明されるでしょう。

たかだか数百年のあいだにも、人間の体と自然との闘いの形が変わります。あの体質が悪いとかこの体質がよいとかいうことではなく、多様な体質を含めた人類こそ、自然との闘いに勝ち残っていくことができるのではないのでしょうか。(松村記)

住所 〒232-0071 横浜市南区永田北 1-3-3-1

電話 070-4414-7834 <https://hascross.yokohama>

京急井土ヶ谷駅より 徒歩10分または

横浜市営バス79番199番、神奈中バス11番バス 5分  
北永田バス停下車

保土ヶ谷駅東口より(途中坂あり徒歩は勧められません)

横浜市営バス212番 バス5分 北永田バス停下車

目印 環状1号線井土ヶ谷駅より保土ヶ谷方向徒歩8分左  
永田交番角から遊園地道路に入って100m先右側

