

ハナビラタケ Q&A

「幻のキノコ」と言われるだけあって、一般にはまだまだ知られておらず謎の多いハナビラタケ。そこでハナビラタケについてのよくある質問と専門家の回答を紹介しましょう。

【Q1】 ハナビラタケはどのようなキノコですか。

【A】 ハナビラタケと一口にいても菌種によっても違いがあることがわかってきています。自生する数が少ない上に標高1000m以上に生育するため、ほとんど見つけられないことから「幻のキノコ」と呼ばれています。β（ベータ）グルカンを多量に含み、その含有量は他のキノコに比べても群を抜いています。ここではハナビラタケについてはキノコ部分である子実体のみをハナビラタケといいます。

【Q2】 β（ベータ）グルカンとはどのようなものですか。

【A】 まず、グルカンにはα（アルファ）型とβ（ベータ）型があります。β（ベータ）グルカンはブドウ糖がたくさん結合した多糖類の一種で、結合の仕方によりβ1-3、β1-4、β1-6に分けられます。なかでもハナビラタケに多く含まれているβ1-3グルカンには、リンパ組織にある免疫細胞を活性化させて免疫力を向上させる優れた働きがあると言われています。ちなみにβ1-4グルカンはセルロース、つまりパルプや紙の成分ですから何の効果もありません。βグルカンというだけでは全く意味がないものもあることを十分に理解して下さい。

【Q3】 ハナビラタケにはβグルカン以外にどんな成分が含まれていますか。

【A】 ハナビラタケの子実体とよばれるキノコの部分については、成分分析の結果、βグルカン以外に食物繊維、タンパク質、脂質、ナトリウムなど、さまざまな栄養素が豊富に含まれていることが明らかになっています。

【Q4】 ハナビラタケはなぜ注目されているのですか。

【A】 独特の香りと食感があり、食材として大変珍重されています。また、ガンやアレルギー、高血圧、高血糖など、さまざまな疾病の予防と改善に効果が期待されています。つまり、おいしくて体に良いキノコとして注目を集めているのです。

【Q5】 健康な人がハナビラタケを摂取しても効果はありますか。

【A】 ハナビラタケは生鮮食品でも最近売られています。料理して食べても免疫力を高める効果が期待でき、病気になるにくい丈夫な体をつくることができます。また、抗酸化性があり老化を防ぎ、美容にも効果があることがわかってきています。

【Q6】 免疫力は人によって違うのですか。

【A】 風邪をひきやすい人とひきにくい人がいますが、それは免疫力の違いにあります。免疫力の違いは、風邪に限らずそのほかの病気についても表れ、免疫力の低下はさまざまな病気の原因となります。

【Q7】 副作用の心配はありませんか。

【A】 ハナビラタケは、登山家やキノコ愛好家の間で好んで食べられてきました。副作用の心配はほとんど必要ないでしょう。

【Q8】 ハナビラタケはどのくらいのペースで摂取すれば効果的ですか。

【A】 毎日継続して摂取することが望ましいですが、現実には入手がまだまだ難しいといえます。

- 【Q 9】 アガリクスでは菌糸体を使った健康食品が多いですが。
- 【A】 最近ではアガリクスなどを通常栽培せず、水溶液中で菌糸体のみを培養し（通常タンク培養といいます）製品にする技術が普及しています。安価で大量に培養でき、衛生面でも優れていることから医薬品でも通常使われる生産法ですが、この場合、問題となるのは安全性だと考えます。通常、人がキノコの菌糸体を食した歴史はありませんから、副作用などの安全性試験は健康食品であっても重要だと考えます。医薬品並みの臨床試験がされているかをチェックポイントにすべきでしょう。ハナビラタケの場合にはこれまで菌糸体の臨床試験情報が入手されていませんので、菌糸体を使っているような商品は注意した方がいいのではないのでしょうか。
- 【Q 10】 ハナビラタケの健康食品を選ぶ基準はどうすればいいのでしょうか？
- 【A】 ハナビラタケの栽培はかなり難しいようです。取材でもほとんど教えてもらえないので現状では供給に限りがあることは間違いないようです。ハナビラタケの品質についても大きく差があるようですね。生鮮出荷ができていないメーカーのものはある程度品質に自信があると言えますが、健康食品用途だけ生産しているメーカーの場合は品質の裏付けが難しいと思います。
- 【Q 11】 ハナビラタケを料理すると有効成分が壊れたり減ったりしますか？
- 【A】 ハナビラタケの β （ベータ）グルカンにはブドウ糖がたくさん結合した多糖類の一種で水溶性ではありませんから煮てもほとんど溶け出したり変質したりしませんし、熱にも強いようです。人の胃酸でも分解されないのです。ですから熱水で抽出したハナビラタケ抽出物には β 1—3 グルカンが含まれる率はかなり低いと考えられます。人の身体の中では胃を通過した β 1—3 グルカンが腸でマクロファージといわれる免疫機能に関わる機能に働きかけるといわれており、腸内でも吸収される訳ではないようです。
- 【Q 12】 花粉症の場合には免疫力が上がると症状が悪化するのでは？
- 【A】 β 1—3 グルカンによる免疫伝達には免疫機能を司るTh 1細胞とTh 2細胞に働きかけるのですが、ガン等の悪玉細胞を攻撃するTh 1細胞の機能を向上させる働きとアレルギー反応を引き起こすTh 2細胞の機能を抑制する働きを持っています。つまりバランスの崩れた免疫機能を立て直すという訳です。ですから花粉症の場合は症状の改善と本来の免疫機能を取り戻す両方が期待できるのです。