対談７：「なんちゃって主婦の聞いてほしいナイショの話」
謹賀新春対談

G：クリスマスプレゼントの手編みのポーチ届きました。ありがとう。

N：「ムクナキャラメル」もありがとう。

G：「魔法のキャラメルだ！」って言われたんだけど、どうでした？

N：率直にいうと、舐めているので一気に入らない感じです。ムクナドリンクとうまく使い分けると万能かも。

G：へー、そうですか。この前パーキンソン病(PD)患者のお二人が、ボイストレーニングにいらしたんですよ。
交互にオフになってなかなか稽古が進まないので、ムクナキャラメルをあげたら、すぐにオンになりました。
声の小ささが悩みの方だったから、お互いの手を押しあったり、引き合ったりして、腹筋を使って声を出す
方法をお教えしたんです。びっくりするくらい大きい声が出ました。
ご本人も「不思議ー、楽に大きい声が出る！初めての感覚です」って。
そのあと、カラオケボックスに行ったら、際限なく声が出る感じで歌いまくって、すごく楽しかったらしい。

ムクナ豆とは？

パーキンソン病は、振戦、固縮、動作緩慢などの運動症状に、多彩な非運動症状を伴う。その背景に、黒質ドーパミンニューロンの減少があり、治療は、ドーパミン（L-dopa）の補充である。こうした中で、効果不十分例や、ウェアリングオフ、ジスキネジアなどの運動合併症をきたす例がある。

ムクナ豆は、L-dopaを豊富に含有する不思議な豆。ネパール原産。日本では八升豆ともいう。
パーキンソン(PD)治療薬の要であるL-dopaは、薬効の高率のよい発現のため、また副作用の軽減のためにL-dopa代謝酵素阻害剤との合剤として開発されている。
一方ムクナ豆は、L-dopa単剤に近い組成であり、薬剤として代用するには有効性・安全性が不確かで、 PD治療の中心的な役割を担うものではない。しかし、とかく薬の数が増えてしまうPD治療において、症状の軽減を図れる食品として、注目されている。

N：その人には効いたんだねー。

G：気持ちも大きいよね。
「このムクナキャラメルはどこで買えるんですか？」って。
買えない、作るんです。
(※ムクナキャラメルの作り方参照)
ムクナドリンクはどうやって作るの？

N：ムクナパウダー9ｇをお湯300ｃｃで溶いて攪拌する。
それを1本100ccずつヨーグルトの容器に入れて持ち歩いてます。これなら外でも簡単に飲めるし、一気に効くよ。
飲むときは、半分ずつ飲む。
私の場合、ムクナは1回に1.5ｇずつ摂っています。

G：薬の量はびっくりするほど少ないよね。

N：調子のいい日と悪い日で飲む量はちがうけどね。

G：もっと詳しく教えて。

N：大体こんな感じ。

1本１００ｃｃに３ｇ
お湯で溶いたのを攪拌して3等分

調子のいい日

6:30　ムクナ1.5ｇ＋イーシードパール1/4＋エフピー1

10:00　オンジェンティス1/2

11:30　ムクナ1.5ｇ＋イーシードパール1/4

15:30　ムクナ1.5ｇ＋イーシードパール1/4

20:00　ニュープロパッチ13.5mg

Total

ムクナ4.5ｇ、イーシードパール3/4、エフピー1

オンジェンティス1/2、ニュープロパッチ13.5mg

調子の悪い日

6:30　ムクナ1.5ｇ＋イーシードパール1/4＋エフピー1

9:30　ムクナ1.5ｇ＋イーシードパール1/4

10:00　オンジェンティス1/2

13:30　ムクナ1.5ｇ＋イーシードパール1/4

16:30　ムクナ1.5ｇ＋イーシードパール1/4

18:30　ムクナ1.5ｇ＋イーシードパール1/4

20:00　ニュープロパッチ13.5mg

Total

ムクナ7.5ｇ、イーシードパール1 +1/4 、エフピー1

オンジェンティス1/2、ニュープロパッチ13.5mg

G：今、15年目でしょう。それで薬の量がこれだけってすごいことだよね。

N：薬よりムクナ豆をメインにした方が私はカラダが楽なの。卓球、フラダンス、刺繍、ミシン掛け、編み物などの趣味を愉しめるから。趣味に生きてるからね。

G：データも本当に細かくとっているものね。それが立派ですよ。裏付けがあるもの。
確かにムクナドリンクとムクナキャラメルをうまく併用するとよいかもね。
自分でもムクナ豆をベランダで作ってみたけど失敗。小指ほどの小さい鞘が７つくらいしかできなかった。
千葉で作ってる方が、ソラマメよりもさらに一回り大きい立派なムクナの青い鞘を送ってくださったの。
枝豆にしたら、濃厚な味で美味しかった。焼きソラマメの要領で焼きムクナにしたらもっと美味しかったけど、温度が高いとせっかくのL-dopaが減ってしまうからダメなんですって。温度なんだよね。

N：だから焙煎してパウダーが良いのでしょう。

Ｇ：煮豆にしても美味しいけど、硬いから一晩水につけて戻してから圧力鍋で煮る。その時、戻した水ごと煮るのがポイント。その水にL-dopaが溶けているからね。汁ごと飲むといいんだって。私の鍼灸の師匠である木更津杏林堂の金井正博先生は「ＰＤ患者が自分でムクナ豆を育てて、料理して食べるのがいいんです」とおっしゃり、患者さんに種を無料で差し上げています。ムクナ豆草の根運動実践者。食養生としてのムクナ。

Ｎ：食べる物、大事だよー。

Ｇ：ね。そしてお通じ。腸内細菌叢を整えること。パーキンソン病は腸から始まる病気です。

Ｎ：「ムクナ豆は食品だと思って食べなさい」と言われているけど、できるだけ薬には頼りたくない。
来年はもう少しムクナを中心にして、薬も減らしたいなあと思っています。ムクナ豆は合わないとすぐ止めてしまう人もいるけれど、もったいないと思う。自分のカラダに訊いてみて、いいなと思ったら続けてみる。
カラダはそんな簡単に、すぐには変わらないけれど、あきらめなければ少しずつ変わる。継続は力なり！
今年は継続は力なりで粘り強く、飛躍の年にします。

ムクナ豆

ムクナキャラメルの作り方

（材料）	牛乳	３００ｃｃ
	砂糖	１００ｇ
	バター	４０ｇ
	ムクナパウダー	６０ｇ

①ムクナ以外の材料を
お鍋に入れて中火にかける。

②フツフツしてきたら弱火に
してひたすらかき混ぜる。

③キャラメルっぽくなって
きたらムクナパウダーを入れ
手早く混ぜ合わせる。

④バットにクッキングシートを
置き、その上にあける。

⑤クッキングシートを
折り返して包む。

⑥形を整えて粗熱を取り、
重しを載せる

⑦冷蔵庫で一晩寝かす。

⑧40等分にカットする。
（1粒1.5ｇのムクナパウダーの目安）