

モンゴル遊牧民の伝統食「馬乳酒」に、血中コレ

ステロールや中性脂肪を下

げ、成人病を予防する効果があることが、国立民族学博物館（大阪府吹田市）の小長谷有紀助教授（44）（モンゴル民族学）と大阪市のNPO（非営利組織）「モンゴルパートナーシップ研究所」の現地調査で明らかになった。一週間の摂取でコレステロールや中性脂肪

モンゴル遊牧民の女性（右）らから採血するメンバー（モンゴルで、小長谷助教授撮影）

* コレステロール／中性脂肪／血圧

が10—20%低下するなどのデータが得られた。モンゴル国内で、馬乳酒は高血圧などに効果があると言いつ



馬乳酒で下がる

えられてきたが、科学的に裏付けられたのは初めてという。

馬乳酒は、夏に母馬の乳を搾り、革袋に入れて攪拌、乳酸発酵させたアルコール

1週間で10—20%

濃度2、3%の酒。肉が主食の遊牧民にとって、搾乳が可能な「夏季限定」の貴重な栄養源で、一人一日平均四杯飲まれている。

小長谷助教授と同研究所の医師、看護師らは今年四

た。

遊牧民については、馬乳

一五月と八月の二回、首都ウランバートルから約四百

訪れ、二十歳代から六十歳の遊牧民男女五十人と同行した日本人ボランティア

平均20%低下していた。五月には高血圧と診断された人が八月には平常値に戻っているケースも見られた。

小長谷助教授は「今回の調査がきっかけとなって、

酒を飲めない冬を越した後

の五月と三、四か月間毎日、馬乳酒を摂取した後の八月のデータを比較。八月は五月に比べて総コレステロール、中性脂肪いずれも

モンゴルの伝統食、小長谷・民博助教授ら証明

馬乳酒がダイエット、健康食品として認められ、国外で市場を得るなど、遊牧民の経済的自立の助けになれば」と話している。

永山久夫・総合長寿食研究所長（食文化史）の話「馬乳に含まれるたんぱく質は乳酸発酵でアミノ酸に分解され、血圧を安定させる。微量のアルコールには血液循環をよくする効果もある。臨床データとしては、さらに多くのサンプルが求められるが、面白い調査結果だ。濃縮した馬乳酒を作れば、少量でも十分に効果が出るのではないか」