

## P - Net Room 3 調べてみると！ 「健康食品の信頼性」

### ① ナットウキナーゼ

(2017.4.25)

Q: ナットウキナーゼがいろいろ売られている。近親者に脳梗塞で倒れた人がいるので予防にナットウキナーゼを飲んでみたいと思うが、宣伝のように血液をサラサラにする効果はあるか？納豆でも効果はあるか？

A: ナットウキナーゼを含むサプリは数多く市販されている。ナットウキナーゼは納豆菌が産生する酵素であり、一般に、納豆菌の培養液から取られている。その活性は、血栓を溶解させる作用があり、血液サラサラにする謳われている。実際、試験管内では、血栓を構成する線維であるフィブリンの分解、フィブリンを溶解する酵素であるプラスミンの活性化を引き起こす酵素ウロキナーゼを活性化する。しかし、ナットウキナーゼは、分子量約 28000 のタンパク質であり、試験管内では上述のように血栓を溶解する作用を示しても、実際に飲食してもそのまま吸収されることはなく、血栓が生じる血液中まで入り、血液をサラサラにするとは考えられない。それでも臨床的に抗血栓作用や血圧低下作用など効果があることが例数は少ないもののあるのは、抽出物に含まれる他の成分によるものと考えられている。

一般に納豆は「血液をサラサラにする」という話が広まっているが、納豆に含まれるナットウキナーゼはそのまま血液の中に入ることはないのでその効果はない。一方、科学的事実として、納豆は抗凝血薬ワルファリンの作用を減弱することはよく知られている。その理由は納豆がビタミン K を多く含み、血液凝固に与するためであり、血液サラサラとは逆の作用である。

ナットウキナーゼは納豆菌の培養液の抽出物であるから、通常はビタミン K が含まれている。これを除去したと説明してある製品があるが、確かな分析結果が表示されているものでなければ、納豆ではないから安心ということではないので注意が必要である。抗凝血薬ワルファリンを服用中の人は納豆を食べてはいけないとされている。