

よもやま栄養学

(加藤・前田・土谷)

大

根おろしやとろろ汁は、□あたりが大
事です。おろしの□あたりは、おろし
器の刃の状態とおろし方でかなり違ってきま
す。おろしは、文字どおり「おろす」操作で
するものと、「する」ことでおろした場合は、
□あたりが違います。「おろす」は、細
胞をひっかいて、ほぐすという操作であり、
「する」は細胞をできるだけつぶしてしまう
操作です。

おろす野菜は、大根、キュウリ、人参で粘
性のないものです。これに対して「する」野
菜は山芋、ワサビで、粘性のある内容物が外
に出てきて□あたりを左右するようなもので
す。一方、「する」はできるだけ、細胞がこ
ぶれてくれることが不可欠です。とろろを
「する」のにすり鉢がよいのはすり鉢の目が
「する」のに適しているからです。

「長くもを するするおろし かけごはん」

汁

物や煮物をつくると、塩味が強くなり
すぎる場合があります。どうすれば塩
からくならないのでしょうか。

汁物に塩味をつけるとき、できるだけ1回
で決めることです。何回も味を確かめている
うちに、本当の味が分からなくなり、大変塩
からい汁物になってしまふことがよくありま
す。これは、味覚の順応作用によります。あ
る味をくり返して味わっていると、味覚細胞
がだんだんその味を感じにくくなります。塩
味には、おいしい濃度があります。塩加減で
おいしさが変わります。塩味の食塩濃度は生
理食塩水とほぼ同じ0.9%です。

ところで、煮物料理は仕上げの料理である
ので、味だけでなく、風味も大切です。だい
たい風味成分は加熱すると逃げてしまったり、
化学変化を起こして、もともと違った風味にな
ります。

しょうゆ、酢、みそ、酒類などの風味
調味料は最後に加えるとその風味をいか
すことができます。みそ汁でみそを入
れたら、グツグツ煮たてはいけないこと
がそのもっともな例です。

一方、食材のもっている不快な風味を
消そうとする場合には、はじめに調味料
を加えることが必要です。たとえ調味料
を加えてから煮る時間が長くなり、調味
料そのものの風味が落ちたとしても、食
材の不快な風味がなくなれば、それで効
果があると考えます。その一例が八戸で
生産されているサバのみそ煮です。調味
料を使うタイミングは煮るといふ調理に
おいて重要な意味があります。

「いつ使う 調理の秘訣 サバみそ煮」

体

質だからと諦めずに

生活習慣病は食事や運動などの生活習慣が乱れると発症します。遺伝的な要因も小さくなく、生活習慣病に関連する遺伝子を突き止めて、病気に罹るリスクを事前に知ることが可能になりました。今は精度も低いので参考程度にしか利用できません。しかし、食生活改善によって生活習慣病のもとになる遺伝子を発現させず、病気になりにくいことが知られています。食生活はほとんど自分でコントロールできるので、食べ物の力で悪い遺伝的な働きをストップできれば素晴らしいことです。家系に〇〇病が多いから、体質だからと諦めることなく、「食から健康を」の予防医学を実践しようではありませんか。

これまで病気を中心とした治療医学から健康を重視した予防医学へと移行し、健康の保持増進の立場から人間の健康問題を「体質だからと諦めずに」と考えていく時代になりました。

ホ

モシステインは

心臓血管病の高い危険因子

ホモシステインは、食物に由来するのでなく、体内で必須アミノ酸のメチオニンから合成されます。体内にこのホモシステインが増加すると、「心筋梗塞」、「狭心症」などの心臓血管病を起こす確率が高くなります。しかし、有害なホモシステインは葉酸とビタミンB₁₂の助けによって再び大切なメチオニンに戻ります。また、ビタミンB₆の助けによってアミノ酸のシステインやシスチンに変わり、体内で利用されます。

「高ホモシステイン血症」は高齢者に多く、「心筋梗塞」「動脈硬化」だけでなく、「脳梗塞」「認知症」「アルツハイマー病」の有力な原因になります。高齢者に多い理由として、食事の摂取量が著しく減少することで、ビタミンB₆、ビタミンB₁₂、葉酸の欠乏を来すことです。ビタミンB₆は「バナナ」「魚介類」「豆類」に多いです。また、「ビタミンB₆」「葉酸」は、喫煙（主流煙、副流煙）によって減少します。

コ

ラーゲンに一言

「コラーゲンを飲んで、食べてお肌がつるつる」と宣伝するTVコマーシャルは、タンパク質であるコラーゲンが消化管内でアミノ酸（多くはプロリンとグリシン）にまで分解され、体内に吸収されると、他のアミノ酸と混合するので、コラーゲンを構成しているアミノ酸群がそのままの比で皮膚に到着することはありません。この事実をあえて無視して宣伝するのだから、明らかに詐欺まがいの行為です。もう少し分かりやすい例として、インスリンはコラーゲンと同じタンパク質です。糖尿病患者さんにインスリンを静脈注射すると、血糖調節効果を発揮しますが、口から摂取するとアミノ酸まで分解されて効果がありません。

健康な肌を保つためには、1日3食の食事をバランスよく食べ、その栄養を利用して自前の健康コラーゲンを合成することです。