



今回のテーマ

ニンゲンも光合成をしている？

光合成といえば、小中学校で植物が光からデンプンなどを作る働きと学ぶと思います。じつは人間も光から合成している栄養素があります。ビタミンDです。ビタミンDの働きは複数ありますが、よく知られているのはカルシウムの吸収を上げ、排泄を減らし、骨の石灰化(カルシウムの沈着)を促進する作用です。

そのため、ビタミンD欠乏症状として、くる病(子どもの骨軟化症)、低成長、骨粗鬆症などがあります。くる病の症状としては、骨の軟化、O脚などの骨格変形があります。じつはこのビタミンD欠乏症が日本人において増加しているのはご存じでしょうか。

2009年～2014年の5年間のデータによるとビタミンD欠乏症と診断された子どもは3倍以上に増加しています。大人のデータは探せませんでしたが、大人もビタミンD欠乏による骨粗鬆症のリスクが高まっていると推測されます。ビタミンD欠乏は北欧など日照時間が少ない地域において多くみられるのですが、日本においてはここ数年、過度に紫外線避ける傾向があることが原因のひとつとされています。

私たち雪国にすむ人間も、冬は日照時間が少ないのでビタミンDに配慮してもよいかもしれません。気象庁の2019年のデータから平内町の日照時間を調べてみましたが残念ながら無しでした。そこで平内から近い青森市のデータを参考にすると日照時間が少ないのは12月、1月、2月とやはり冬場は少ないようです。

ビタミンDを日光から合成するには一日15分程度の日光浴がよいとされています。それが難しい人は食べ物からビタミンDを摂るのがよいでしょう。ビタミンDが多い食材としては鮭、いわし、にしん、干し椎茸、干しきくらげなどがあります。面白いのは干し椎茸と生の椎茸ではビタミンDが30倍以上(日本食品標準成分表2015年版より計算)も違うことです。椎茸も日光浴をしてビタミンDを合成しているようです。

ある研究においてはビタミンDの血中濃度が高い人はがんのリスクが低下するとの報告もあります(国立がん研究センター)。

高齢化が確実な日本において骨粗鬆症や骨折の予防にビタミンDを意識しておいてもよいと思います。

Food & Cook 食材と調理 

先月は旬の果物について書いたので、今月は旬の野菜について書きます。冬の旬の野菜と言えば、ほうれん草をイメージされる方も多いと思います。余談ですがほうれん草は漢字で菠薐草と書きます。菠薐とはペルシャのことで、実際に原産地はペルシャ地域のようなようです。

ほうれん草は夏採りより冬採りほうが甘みが強く、ビタミンCも3倍含まれています。3倍と言っても夏採りほうれん草100gあたりのビタミンCが20mg含まれるのに対して、冬採りが60mgあるだけで柑橘類などには負けますが、他の栄養素としてβカロテン、葉酸、ビタミンK、鉄、カリウムなどが豊富に含まれており栄養価が高い食品と言ってよいと思います。

食べ方は冬はやっぱり鍋でしょうか。私は常夜鍋で食べることがあります。作り方は簡単。鍋に水と日本酒を1:1入れて昆布を浸しておきます。好みでニンニクの薄切りを入れて、だしをとるようにゆっくり加熱します。アルコールが飛んだら、豚バラスライスとザク切りにしたほうれん草をさっと煮てポン酢で食べます。尿管結石ができやすい人で、ほうれん草のシュウ酸が気になる方はゴマをたっぷり入れたゴマだれがお勧めです。シュウ酸とゴマに含まれるカルシウムが結合するとシュウ酸カルシウムへと変化して腸管での吸収がされにくくなります。

そこはかたなく書きつければ
～栄養以外のはなし～

今回も温泉についてです。私の実家周辺には温泉が多いのですが車で10分かかる場所に田舎館村老人憩いの家という温泉があります。田舎館村役場のすぐ近くです。一見、古い公民館で温泉には見えなく分かりづらいのですが、間違って違う所に入っても謝って出れば問題無しです。村営の温泉なのですが昼間は60歳以上の村民しか入れません。一般の人は平日16:00～21:00又は土日祝9:00～21:00入れます。料金は150円です。泉質はナトリウム塩化物温泉-アルカリ性低張性温泉。溶存成分総計2.216g/kg。源泉温度47.6℃とやや熱めです。PHの記載は無かったのですがつるつるのお湯なのでPHは高めかと思います。お肌すべすべのいわゆる美人の湯です。ついでに近くのお店の紹介を。すず音というランチを提供しているお店です。定休日は水曜日。おすすめはハンバーグセット。1000円ですが味は1000円以上の価値あり。米は晴天の霹靂。しかもライス・味噌汁・コーヒーおかわり無料です。

