



今回のテーマ

サプリメントについてのはなし その2

前回に引き続きサプリメントについてお伝えしていきます。みなさんに質問です。「ビタミンC」と聞いて何色をイメージしますか？多くの方は黄色をイメージするのではないのでしょうか。そしてビタミンCの味は？レモンの酸っぱさをイメージする方が多いかと思えます。ところが、実際はビタミンC自体に色は無く、無味無臭です。

しかし、ビタミンCのサプリメントの中には黄色く着色した物も販売されています。これはメーカーがサプリメントのイメージを良くするため着色したものであって、ビタミンCとは無関係です。むしろ着色料の中には人体によくない物が使われている可能性もあります。

まず、サプリメントを利用する前に見て頂きたいのは包装に書かれている原材料名や届出表示です。原材料名に栄養素以外のものが多く書かれていたら、何のために添加されているのかと考えたほうがよいでしょう。届出表示はそのサプリメントがどのような方に適しているかなど記載されています。一度、目を通して下さい。

薬を飲んでいる方や、ある疾患の患者さんも注意が必要です。有名なところではビタミンKとワーファリンです。ビタミンK(青汁やクロレラに多く含まれる)はワーファリン(血液をサラサラにする薬)の効果を弱めてしまいます。ワーファリンはその方に合わせて医師が用量を調整していますので、ビタミンKを摂り過ぎないように注意が必要です。他にはナイアシンは高コレステロール血症薬の副作用を強める可能性があります。薬を飲んでいる

方はサプリメントを使用する前に、医師または薬剤師に相談して下さい。また、鉄のサプリメントは肝炎のある患者は禁忌です。肝炎の方は肝臓に鉄が過剰に蓄積されやすく、過剰な鉄は肝臓の細胞を傷害してしまいます。このようにサプリメントが疾患に悪影響を及ぼす可能性があります。必ず使用する前に確認して下さい。

次に、サプリメントを飲むタイミングですが、特に時間指定が無いときは、食事と一緒に吸収させるために食後30分以内に飲みます。鉄のサプリメントは空腹時に摂ると人によっては吐き気を起こすことがあります。

そして、体に必要な栄養素だとしても、基準量を超えると体内から排出できずに体への負担となる過剰症になることがあります。食事であれば少しぐらい食べ過ぎても、過剰症になることはありませんが(太るかもしれませんが)、サプリメントは一日1粒と決められたものを2粒飲むだけで簡単に基準量を超えてしまいます。ビタミンを例にすると水溶性ビタミンは少しぐらい多くても尿と一緒に排泄されますが、脂溶性ビタミンは蓄積されやすいので注意が必要です。ビタミンは13種類ありますが、脂溶性ビタミンはそのうち4種類(A・D・E・K)です。覚え方は「脂溶性ビタミンはこれダケ(DAKE)」と覚えます。管理栄養士の国家試験の語呂合わせです(笑)。

最後にしつこいようですが、栄養は食事を中心に考えるべきで、サプリメントは補助的なものです。本来であればサプリメントは使わないに越したことはありません。

Food & Cook 食材と調理

旬の食材、新玉ねぎについてお伝えします。これからの季節はスーパーに新玉ねぎが並びます。春先しか手に入らないので旬の食材を楽しみましょう。栄養素は普通の玉ねぎと比較してカリウムは倍含まれています。普通の玉ねぎと同様に硫化アリルを含み、血液サラサラや疲労回復の効果があるとされています。

普通の玉ねぎは生のまま食べると辛みが強く加熱しないと食べづらいですが、新玉ねぎは甘みがあって生でも美味しく食べられます。また、加熱するとトロツと柔らかくなるのでスープにしても美味しいです。しかし、傷みやすい食材なので表面をよく見て買しましょう。私はよく傷んだ新玉ねぎを買って後悔しています。

レシピを2つ紹介します。一つは新玉ねぎとワカメのサラダ。新玉ねぎは半分に切ってから出来るだけ薄切りにします。カットワカメを水で戻してポン酢しょうゆで和えるだけです。最後にかつお節をちらします。

もう一つは新玉ねぎの丸ごとスープ。根っこを落として、お尻に十字に切り込みを入れて、ラップで包み電子レンジで5分加熱します。ラップをはがし、鍋に入れて水を玉ねぎの半分程度入れ、顆粒コンソメで味付けし数分煮込むだけです。最後に塩胡椒で味を整えます。

そこはかたなく書きつければ  
～栄養以外のはなし～

日本でも新型コロナのワクチン接種が始まり、感染が早く終息することを願うばかりです。県外に気兼ねなくお出かけ出来るようになることを願い、県外の話もぼちぼち書いていきたいと思っています。まずは青森県のおとなり、秋田県の玉川温泉についてです。

全国的に有名な温泉なので名前を聞いたことがある方も多いと思います。宿泊であれば年中入浴可ですが、日帰り温泉は12月1日～4月下旬まで入浴不可です。あと標高の高い山の中にあるため10月下旬でも路面が凍結することがあります。私は晩秋に夏タイヤで行ったことがあり、峠道を滑りながらもやっとこさ着いたことがあります。晩秋に行くときはスタッドレスの準備を。

泉質は強酸性です。たしか日本で一番酸性度が高い温泉と記憶していました(間違っていたらすみません)。温泉に入ると源泉50%や源泉100%と湯舟が何種類かあります。初めての方は源泉50%から入るとよいでしょう。強酸性のため肌にピリピリとした刺激を感じます。デリケートゾーンも結構ピリピリします。慣れたら源泉100%を試すとよいでしょう。強酸性のため、お湯は酸っぱく、お酢の代わりに使えるかもと思うぐらいです。まだ玉川温泉ネタがあるので気が向けば次回続きます。