



今回のテーマ

なぜ、食べなければならないのか？

おかげさまで、栄養ニュースは休むことなく継続して発行できています。記事はちょっとした空き時間や、休みの日に細々と書いて今回で16回目です。さて、今回は何を書こうか。と過去の記事を振り返ってみて、栄養の基礎的なことを書いてないことに気づきました。今回は「なぜ、食べなければならないのか？」です。

動物のほとんどは食べるために、多くの時間を費やしています。最近、平内町でもサルを目撃情報がありました。サルもエサを求めて動き回っているのでしょう。

人間はサルのようにエサを求めて動かなくても、食べ物が入るような仕組みを作り上げました。しかし、食べるという行動はサルも人間も一緒です。

生命の基本に食があり、噛むという行為を繰り返さなければ気は次第に衰え、体は土に戻ろうとします。

「食べる」ということは、食べ物を取り込み、食べ物から必要な物を吸収し、体を維持し、残りカスを便として排泄する一連の流れになります。

すこし難しい表現になりますが「食べ物を摂取して、その成分をエネルギーや体成分に利用して健康を維持・増進する状態」を栄養と言い、食べ物から取り込む成分を栄養素と言います。栄養素は5つに大きく分けられて(炭水化物・脂質・タンパク質・ミネラル・ビタミン)、これらを5大栄養素といいます。

これを自動車に置き換えてみます。車を動かすためにはガソリンを給油します(最近では電気や水素も利用され

ますが)。ガソリンを燃焼させて車を走らせます。そしてマフラーから排気ガスを出します。

ガソリンに相当するのが炭水化物と脂質です。人間が動き・活動するために必要なエネルギーになります。

車のボディーやタイヤに相当するのがタンパク質とミネラルです。タンパク質は筋肉や組織の材料になり、ミネラルは骨や組織の材料になります。

車のエンジンオイルやクーラントに相当するのがビタミンです。体が正常に動くように補助する働きをします。

ただし、車と動物には大きな違いがあります。車はガソリンが切れるとガス欠になってエンジンが停止するだけですが、動物は炭水化物や脂質が切れたからといって心臓を停止するわけにはいきません。その場合、自分の筋肉なども分解して、生きるためのエネルギーとします。長期間、エサを食べていない動物の筋肉が少なくなってガリガリに痩せるのはこのためです。それが更にすすむとnitrogen death(窒素死)といって死に至ります。

また、ミネラルやビタミンも過不足なく、摂取することが重要です。例えば、ビタミンB1欠乏是最悪の場合、死につながり、セレン欠乏でも死亡例が報告されています。

最後に食べることがいかに大切かを表した言葉を…『私たちの身体は、自分の食べたもの、飲んだもの以外のものからは何ひとつ創られませんが、これは学問的に真実です。』ロジャー・ウィリアムス(パントテン酸の発見者であり葉酸の名づけ親でもあるビタミン研究者)

Food & Cook 食材と調理 

今回はひじきです。ひじきの収穫時期は春先で、この時期を過ぎると硬くなってしまいうため、多くは春先に採ったものが干物で流通しています。ひじきはもともと黒くはなく、緑がかった琥珀色をしています。それを天日干しするうちに黒くなります。その後、洗みを抜いて柔らかくするために4時間も加熱処理をしています。

じつは、ひじきは出荷されるまえに十分に煮込まれた干物であり、あまり煮込まなくても大丈夫なのです。

ひじきは地味な料理の印象がありますが、低カロリーなのに食物繊維・鉄・カルシウム・マグネシウム・カリウムなど多く含む栄養価の高い食品です。

料理を紹介します。やはりひじきと言えば煮物ですね。干しひじき20gを水で戻し(30分)、その間に人参・油揚げ各50gを細切り。合わせ調味料(水100mL、醤油・酒・みりん・砂糖を各小さじ2)も用意。戻したひじきは軽く水気を切り、皿に広げて電子レンジで3分加熱します(一般的にはこの工程をしません、ひじきに味を吸わせるためのひと手間)。フライパンにごま油を熱し、人参と油揚げを炒めます。火が通ったら、ひじきを入れ、すぐに合わせ調味料を入れて3分煮込むだけです。減塩レシピなので物足りない方は一味唐辛子を。

そこはかとなく書きつければ
～栄養以外のはなし～

前回に引き続き玉川温泉についてです。玉川温泉は泉質も有名ですが、もうひとつ有名なものがあります。岩盤浴です。玉川温泉の源泉は温泉施設から離れたところから湧き出ており、その源泉近くの岩場で岩盤浴ができます。

玉川温泉の源泉の沈殿物によって生成された石を北投石と言います(台湾の北投温泉の石と同じ成分のため)。世界中で2か所しか産出されない貴重な石で、たしか国の特別天然記念物だったと思います。以前に盗難事件があり逮捕者が出たニュースにもなっていました。

北投石は放射線を出しており、この放射線が病気の治療によいということでも有名ようです。私が以前、玉川温泉の岩盤浴場に行ったときは、おじいちゃんがゴザを敷いて岩の上に座っていて、観光客とおぼしき人達にがんに効果があるなどの話をしていたのを見たことがあります。

岩盤浴はたぶん無料だと思います(料金を徴収していなかったの)。敷きゴザは売店で売っています。春先は寒くないように毛布などがあるとよさそうです。

