



今回のテーマ

サプリメントについてのはなし その1

サプリメントを利用されている方は少なからずいると思います。厚生労働省の「2019年国民生活基礎調査」では日本人男性の21.7%、女性の28.3%がサプリメントを利用しているとの結果が公表されています。

サプリメントの歴史についても少し触れます。アメリカでは1910年代にビタミンが発見され、その後サプリメントとして消費されるようになります。その後、FDA(アメリカ食品医薬品局)の指導のもと、いろいろと揉め事もありましたが、サプリメントが発展していきます。

アメリカは日本の国民皆保険と違い、公的な健康保険制度が無く、国民は民間の保険に個人で加入します。その費用が高額なため、保険未加入の人も少なからずいます。万が一、保険未加入の人が医療行為を受けた場合、日本の数十倍以上の医療費がかかると言われています。そのためアメリカでは「疾病予防」にサプリメントが発展しました。日本より品質基準が厳格と言われています。

サプリメントを病気の治療ためと考える人もたまに見かけますが、「病気を自分で治すもの」では無く、「病気にならないように健康を維持するもの」と考えるのがサプリメントに対する正しい認識です。

私もサプリメントを利用することがあります。例えばツーリング(バイクの旅)に出る時はテントや寝袋、調理器具と共にサプリメントを持ちます。何もないキャンプ場では朝食を炊いた米+レトルトカレーだけで済ませる

こともあるし、昼食を道の駅のあげいも(北海道のホットスナック:ジャガイモを串に刺して、ホットドックのような衣をつけて揚げたもの)で済ませることもあります。こんなときは不足した栄養素をサプリメントで補います。バイクは車より楽しいですが、全身を使い操る乗り物であり、風が冷たいときは更に体力を消耗します。体調が悪いとツーリングを楽しめないのが健康には配慮します。

サプリメント(supplement)は翻訳すると「補足」という意味です。メインはあくまでも一日3回の食事です。しかたなく食事が偏ってしまったときに、足りない栄養を補足する意味で使用するのが正しい使い方と私は考えます。サプリメントを飲んでいるからと、日常の食事をおろそかにしないように気を付けたいものです。

私が大学在学中、新任の講師の中に、あるメーカーでサプリメントの開発に携わった経歴のある方がいました。そのような経歴の方と話をしたことがなかったので、開発の手順や、疑問に思っていたことを聞いたことがあります。そして話の最後に、このような質問をしました。「サプリメントを自分で購入して、自分で使いたいと思えますか?」と。答えは「No」でした。

日本でのサプリメントの分類はあくまでも食品ですが、医薬品的な効果を期待する人も少なくありません。しかし、間違った使い方は人体に影響する場合があります。次回もサプリメントについて続きを書く予定です。

Food & Cook 食材と調理

今回はゴボウについてお伝えします。ゴボウは数ある野菜の中でも食物繊維(他の野菜には少ない水溶性食物繊維も多く含む)がトップクラスに多い野菜です。他にも抗酸化作用のあるポリフェノール、塩分排泄作用のあるカリウム・マグネシウム・カルシウムも含む栄養価の高い野菜です。グルタミン酸などのアミノ酸も含むので豚汁などに入れるとダシのようなうま味もです。

ゴボウは泥付きの物を購入すると長期保存が可能です。私は安いときに泥付きの物を多めに購入し、泥付きのまま新聞紙に包んでからビニール袋に入れて冷蔵庫に保管します。2ヶ月ぐらいは保存できます。

ゴボウを調理の際に、アク抜きをする方も多いと思いますが、料理の色を気にしなければ、アク抜きは不要です。アク抜きをするとポリフェノールをはじめ多くの栄養素も抜けてしまいます。

オススメの調理方法はゴボウの素揚げです。材料はゴボウ、片栗粉、揚げ油だけです。泥を落としたゴボウを5cm程度の長さで切り、太い部分は1/2~1/4に割ります。ポリ袋に片栗粉とゴボウを入れ片栗粉をまぶし5~6分揚げるだけです。好みで振り塩を。



そこはかたなく書きつければ ~栄養以外のはなし~

2月も下旬になって雪が少なくなると、早く道路の雪が消えないかなとソワソワします。3月の始め頃、道路が乾いていると、車の運転中に、いい音を響かせたバイクとすれ違うことがあります。「まだ寒いのに気が早いな」と思いながらも、そろそろ自分もバイクのオイル交換をして、走りたいな...と考えてしまいます。

バイクは車とは違った楽しさがあります。車の旅行は目的地を目指しドライブをして、目的地で観光を楽しむことが多いと思うのですが、バイクは道进行すること自体が面白いのです(あくまで私の主観です)。うまく表現できないのですが、車で走った同じ道をバイクで走ったとします。バイクで走った時のほうが記憶に鮮明に残っているのです。車より視界がよくて、風を全身で感じる事が理由かもしれませんが、バイクに乗っているときの方が全身の感覚が研ぎ澄まされている感じがして好きです。ただし、バイクはリスクの高い乗り物です。車の事故はケガがなく、部品の交換程度で済むこともありますが、バイクは同程度の事故でも命を落とす可能性があります。注意に注意を重ねて身を守る運転をする必要があります。

