



今回のテーマ

栄養は健康だけでなく、環境にも関わっている。

13年ほど前に大学の講義でSustainable(サステイナブル)という言葉を知りました。「持続可能な」という意味です。その講師は、この言葉は今後、必ず重要になると言っていたのを今でも覚えています。

最近テレビなどでもSDGs(エスディーゼーズ)という言葉をよく聞くようになったと思います。日本語に訳すると「持続可能な開発目標」となります。SDGsの「S」はSustainableのことです。今考えると、その講師は先見の明があったのだと思います。

2019年にイギリスの医学雑誌ランセットが「持続可能な食糧システムの視点から見た健康的な食事」のガイドラインを発表しました。わかりやすく言うと、「地球の人口がどんどん増えている中で、地球環境に配慮してしながら健康でいられる食事のススメ」といったところです。

それによると温室効果ガス(牛のゲップから出るメタンガスなど)を問題視しており、家畜を育てる過程で排出する物の環境負荷が大きいために「牛肉・豚肉・羊肉は1日14g」が目標となっています。

「肉14g」がどれくらいかイメージできますか?財布から10円玉を取り出して見て下さい。10円玉1枚が約5gです。30円と同じぐらいの重さです。私はあまり肉を食べませんが、それでもかなり少ないと感じる量です。

肉食の環境負荷が大きいのは温室効果ガスの他にもあります。それは飼育にかかるエサです。牛などは大量のエサを食べて成長していきます。体を大きくするため

に必要なエサの量は動物により違います。

体重を1Kg増やすために必要な穀物飼料は「牛10kg、豚3kg、鶏2kg」と言われています。牛肉を1Kgつくるためには10Kgのエサが必要ということです。

発展途上国では通常は人間が食べる穀物を先進国向け食肉生産の飼料として輸出する傾向があります。

なかには「人間の食糧である穀物を食肉に変換する非効率な作業であり、世界の食糧需給を不安定にし、飢餓に拍車をかけている」と厳しい意見をいう人もいます。

確かにその穀物がイエメン、コンゴなど飢餓で苦しむ国に輸出されていれば命の糧になるかもしれません。

日本人は欧米に比べてもともと肉の摂取量は少ない国民なのであまり神経質になる必要はない。と私は考えています。まずは、毎食のように肉を食べていたら一日1回にしてみたり、肉を1回100g以上食べていたら半分減らしてみる。でよいと思います。

じゃあ、肉の代わりに何を食えばいいのかということ、魚、卵、大豆が優良なタンパク質を含みおススメです。

優良なタンパク質かどうかは「アミノ酸スコア」でわかります。肉はアミノ酸スコアが100で、魚と卵も100です。大豆は昔、アミノ酸スコア86とされていましたが、現在は見直しされて100あることがわかっています。

タンパク質は1食あたり肉か魚、卵、大豆製品のどれか1品があれば重複して摂る必要はありません。ひとつに偏らないように食材を選択しましょう。

Food & Cook 食材と調理

去年2020年6月発行(No.6)の栄養ニュースでグア豆(またはクラスタ豆)という野菜について書きました。読んでくれた方は覚えていますでしょうか。

もう一度、簡単に書くと、グア豆から加工して作られる「PHGG:グアガム分解物」に優れた便通改善効果や血糖改善効果が認められています。グア豆をそのまま食べてもPHGGと同様の効果があるか調べるために遠くから種を取り寄せて自家栽培しました(インド原産の豆のため青森で育つか確認が必要だった)。

結果は育つことが分かりました。ただし種20粒中で発芽したのは1個だけでした。それを大きく成長させて去年の秋に収穫し、種として保管していました。

去年は畑に種を蒔きましたのですが去年の発芽率がとても低かったので、今年は小さいポットに種を蒔いて、芽が出たら畑に移し替える方法を試しています。

発芽しない種もあると考えて今年は50粒蒔きました。今のところ、50粒全部が発芽しています(good!)。全部成長して、収穫して試食できればなあと思います。

種は去年600粒ほど収穫できたので、まだ余っています。自分も育ててみたいという方は「種の件で栄養科の工藤を…」とスタッフにお声かけ下さい。

そこはかとなく書きつければ ~栄養以外のはなし~

今回は、ここまた来たいな!と思ったお店を紹介します。「金谷マート」です。2-3年前に知り合ったツーリング仲間と今年の5月にツーリングに行った途中で「今日の昼めし、刺身食わね?」といわれて連れていかれたところです。場所的に蓬田のあたり?とと思っていましたが、あとから調べたら住所は青森市後潟でした。美味しかったので青森市民の方には有名なお店なのかもしれません。私は知りませんでした。

そして価格が安いです。刺身定食は650円です。これと同じものを他の店で食べたら1000円程度はするでしょう。

店員も気さくな感じで「あんた達、去年もバイクに乗って来てくれたべ。ありがとね」と言われていました。

「金谷マート」の名前通り、隣の部屋では商品も売っていて特に総菜が充実しています。総菜もおススメです。

