

今回のテーマ

ヒトの理想的な食べ物の割合とは

世の中にはいろんな健康法があふれています。例えば、炭水化物は控えたほうがよいといってお飯やパン・砂糖をできるだけ摂らない低炭水化物ダイエットや、肉や卵・牛乳など動物由来の食品を食べないヴィーガン食、変わったところでは朝起きたら朝食の代わりにバナナアイスを食べるアイスクリームダイエットというのがあるようです。

最近読んだ論文では国立がん研究センターの研究で、低炭水化物食でがん罹患リスクが上昇したとの報告がありました。またヴィーガン食ではビタミンB12やカルシウムなどが不足しやすく体調不良を招くリスクが以前から指摘されています。情報が氾濫しているといっただい現代、何を信じたらよいのか分からなくなっている人もいるのではないのでしょうか。

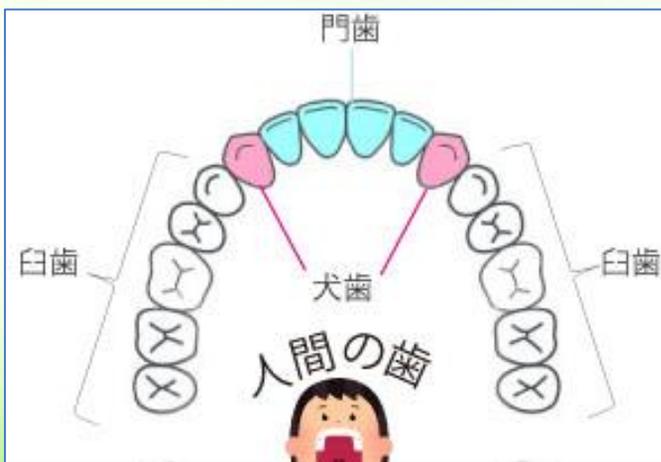
そんなときは人体の構造をみるとヒントがあるかもしれません。右の図はヒトの歯の図です。青い部分は門歯(または切歯)と言って、一般的に前歯といわれている歯です。赤い部分は犬歯と言って他の歯よりも尖っています。映画「君の膵臓を食べたい」に出演していた頃の浜辺美波さんは笑うと八重歯が可愛かったですが、八重歯ともいいます。白い部分は臼歯と言って食べ物をすり潰します。一般的に奥歯といわれている歯です。

門歯は馬など草食性の動物で発達しており、植物を食いこむ役割をします。犬歯は肉食動物で発達し

ており、ライオンや虎の牙の部分にあたります。臼歯は穀物や植物をすり潰し食塊をつくります。それぞれの本数をかぞえてみます。門歯4本:犬歯2本:臼歯10本となります。2:1:5の割合ですね。

これを食べ物に置き換えると野菜2:肉1:穀物5となります。個人的にはこれに大豆製品や海藻、キノコを合わせて2を加えると理想的な食事と考えます。

具体的には野菜サラダ80g、鶏唐揚げ40g、米飯200g、納豆40gといったところです。血糖が気になる方は米飯を50g減らして、かわりに野菜50g増やすとよいです。よければ参考にして下さい。



Food & Cook 食材と調理

カレーでも作ろうかなと、買い物でスーパーの野菜コーナーに行くと玉ねぎが高くてびっくりします。例年であれば今時期は新玉ねぎが出回っていて、玉ねぎが3つで150円ぐらいで手に入ったと思ったのですが、今年は1個120円ぐらいで販売しています。ちょっと高いですね。栄養ニュースの2月号でも玉ねぎの生育不順について触れていますが、ここまで値上がりするとは思いませんでした。そんな中、春人参が比較的安価です。今回は春人参についてお伝えします。

春人参は徳島県などが有名な産地で3月~5月頃が旬です。特徴は甘くて柔らかく、みずみずしいことです。冬人参よりも水分を多く含んでいるため、冬人参よりも日持ちはしません。人参特有のクセが少ないため生食にも向いています。野菜スティックにしても美味しく頂けます。ピーラーなどで薄くむいて牛肉と炒めても美味しいです。味付けはシンプルに醤油と砂糖がオススメ。



そこはかとなく書きつければ  
~栄養以外のはなし~

旅について…北海道編その11。

日本海沿いの寿都町まで来ました。ここから3つのルートがあります。①日本海を北上する積丹ルート。②東に向かう羊蹄山ルート。③少し南下する洞爺湖ルート。どれも非常に見どころが多く魅力的なルートですが、今回は私が北海道の中で一番好きな山である羊蹄山を目指す②のルートにします。

寿都町から東に向かい蘭越町に入ると山脈が見えてきます。ニセコ連峰です。ニセコアンヌプリとも言います。ヌプリとはアイヌ語で山という意味です。世界的なスキー場のある山としても有名で外国人観光客が多く訪れ、地価の上昇率が6年連続日本一です。

バイクであれば、ぜひニセコパノラマラインを走ってみて下さい。きっと満足できます。個性豊かな温泉も多く、温泉も楽しみの一つです。オススメはニセコ黄金温泉。農家の方が10年以上かけてコツコツ手作りした温泉です。庭園露天風呂からみるニセコアンヌプリや羊蹄山は絶景です。営業は5月~10月まで。