

今回のテーマ

今回は栄養素の基本的なお話を。

弘前城公園の桜が4月13日に満開になりました。観測史上最速の満開だそうです。私はその2日後に訪れてみました。途中、県外ナンバーの車を多く見かけ、外国人観光客もちらほらいました。来園者の中にはマスクを外している人がいて去年とは違う雰囲気です。

桜は満開から1週間程度で徐々に散ってきます。個人的には散り始めの桜吹雪の中を歩くのが好きです。その頃にもう一回ぐらい行ってみたいと思います。

それにしても桜の開花がどんどん早くなって、この先どうなっていくのでしょうか。そのうち東京のように3月に開花となるかもしれません。私が20代の頃は丁度、ゴールデンウィークの初日あたりが桜の見頃でした。ある年の4月末、夜に冷え込んで雪と桜吹雪を一緒に観ることができました。寒かったですが幻想的に美しく、今でも強く記憶に残っています。

さて、今回は栄養素の基本的なところを綴っていきたいと思います。「エネルギー」についてです。

エネルギーとは車に例えるとガソリンのようなものです。車はエンジンを切るとそれ以上ガソリンを消費しませんが、人間は寝ていてもエネルギーを消費し続けます。心臓を動かしたり、呼吸をするのにも使うためです。エネルギーが枯渇すると死に至ります。

人間が生きていくために最低限必要な最小のエネルギーを「基礎代謝量」といいます。何もしないで安静にしてベッドに横になっている状態です。基礎代謝量は個人差があり、性別、年齢、身長、筋肉量などによって変わってきます。

ちなみに70歳女性の基礎代謝量は1020キロカロリー

Food & Cook 食材と調理

卵の価格が高くなってしばらく経ちます。卵の供給が安定するのは早くても今年の夏ぐらいのようです。

今回はもうひとつの物価の優等生といわれる豆腐にのレシピです。疲れた日などは、帰ってから料理をするのが面倒になることがあります。そんな時は火を使わずにパパッと簡単に済ませてしまいましょう。

「豆腐のクリーム丼」です。数年前あるTV番組で放送していたものです。意外と美味しかったので紹介します。材料(2人前):ご飯2人前(温めて)、絹ごし豆腐1丁、ネギ少々、カツオ節少々、醤油少々、ワサビ少々。

①絹ごし豆腐がなめらかなクリーム状なるまで(約30秒以上)ミキサーにかける。(個人的にはボウルに入れてハンドブレンダーが後片付けが楽です)

②大きめの器に熱々のご飯を盛り①をのせて、刻んだネギ&かつお節をのせてワサビ醤油をかけて完成。豆腐の味が濃く感じます。追トッピングは納豆がオススメ。

りー(以下、kcal)です。あくまでも日本人の平均ですのでお忘れなく。一方、8~9歳の小学生の女の子は1050kcalです。栄養指導で高齢で肥満の方に「70歳を過ぎれば、小学校の女の子と同じぐらいのエネルギーで十分ですよ」というと皆さんビックリします。実際には、75歳以上の高齢者は「チョイ太め」ぐらいの方が長生きすることが研究でわかってきているため、高齢者には厳格な減量は求めません。

加えて、実際に必要なエネルギーは基礎代謝量に活動量(個人差があり1.5倍~2倍)を掛け算した数字になります。あくまでも参考程度に考えて下さい。

kcalの説明もします。kcalとはエネルギーの単位です。体重にkgと単位を付けるようにエネルギーにはkcalを付けます。

体重50kgと言われるとなんとなく重さをイメージできますが、500kcalと言われてどれぐらいのエネルギーか具体的にイメージできますか?カップ麺1個が約500kcalです。それを水を温めるために使用したとすると、5リットルの水(水温0度)を100度へ沸騰させることができるエネルギーです。結構すごいエネルギー量だと思いませんか?それが人間の体の中で代謝されて動く源になっています。

3大栄養素(糖質・タンパク質・脂質)はすべてエネルギーに変換できます。各栄養素1gあたりのエネルギーは「糖質4kcal、タンパク質4kcal、脂質9kcal」と決まっています。脂質だけ、他の栄養素の2倍以上エネルギーが高いことがわかります。脂質を多く摂ると太りやすいのは容易に想像できますね。

そこはかたく書きつければ
~栄養以外のはなし~

旅について…北海道編その21。

旅の続きです。2月号では余市町について書きましたね。余市にはもう一つおすすめの場所があります。ニッカウヰスキー余市蒸溜所です。NHKの朝ドラで「マッサン」が放映される前は、のんびりと落ち着いた観光でしたが、今では結構観光客が多くなってしまいました。ウヰスキーに興味がなくとも楽しめると思います。当時の石造りの建物を利用して、正面の石造りのアーチをくぐると、ちょっと別世界に入った感覚です。私は石造りの建築物が好きで何度か訪れています。最後に3種類のウヰスキーを好きな席で景色を見ながらゆっくりと試飲することができます。アルコールが好きな知り合いを連れて行くと喜ばれます(無論運転手は飲めませんが)。また、余市にはフルーツ農園が多く、果物狩りができます。シーズンによりイチゴやサクランボを楽しめます。