

今回のテーマ

炭水化物について

最近、地震が立て続けに起きています。5/5石川県能登地方で震度6強。5/11千葉県南部で震度5強。同日北海道日高地方で震度4。5/13鹿児島県十島村で震度5が発生しています。3.11東日本大震災では本震の前に比較的多くの地震が発生していました。新型コロナの5類移行に伴い気持ちが開放的になるところですが、万が一のことも考え備えをしておいてもよいでしょう。

さて今回も栄養素の基本的なところを綴っていきます。今回のテーマは「炭水化物」です。

「炭水化物」と聞いて何をイメージしますか？ご飯やパンでしょうか。では「糖質」は？…炭水化物にも糖質にもキチンと分類があります。例えば自動車と一口に言ってもガソリン車やディーゼル車などの種類があります。更にガソリン車の中にも自動2輪(バイク)や軽自動車、中型車などの分類があります。それと同様に炭水化物の中にもたくさんの分類があるのです。

まず、最も大きい分類が炭水化物です。炭水化物は名前のとおり、炭素と水の化合物のことです。

次に糖質と食物繊維の中分類があります。この分類は人間が消化・吸収してエネルギーとして利用できるか、できないか。によって分類されます。例えばガソリン車に軽油を入れても車が動かないように、人間は糖質をエネルギーにできますが、食物繊維はエネルギーにできません。野菜や海藻、きのこ類が低エネルギーなのは糖質に対して食物繊維が多いためです。

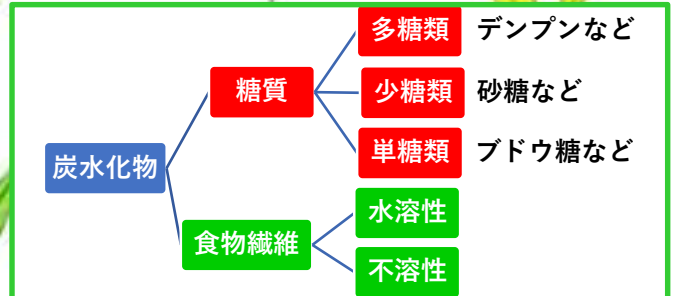
そして糖質の小分類が単糖類・少糖類・多糖類です。多糖類から説明します。多糖類はデンプンのことです。単糖類が鎖のように長く繋がっているイメージです。具体的にいうと米やパン、麺、イモ類に含まれる、

甘くない糖質です。でも、ご飯やパンはよく噛んでいるうちに少しずつ甘みを感じてきませんか？これは唾液に含まれる分解酵素が糖の鎖を切って少糖類まで分解しているためです。

少糖類は単糖類が2～10個繋がったイメージです。デンプンと違って、食べてすぐに甘みを感じます。砂糖や乳糖、オリゴ糖はここに分類されます。

単糖類は名前のとおり、単独で存在します。ブドウ糖が有名です。デンプンは消化されて最終的にブドウ糖まで分解されてゆっくりと腸で吸収されます。糖尿病で低血糖症状の患者にはブドウ糖が投与されますが、これはブドウ糖は分解される必要がなく、すぐに吸収されて血糖を上げるためです。

食物繊維については水溶性食物繊維と不溶性食物繊維があります。水溶性食物繊維は糖やコレステロールの吸収を穏やかにして、糖尿病や脂質異常症の予防に役立ちます。積極的にとりたい食物繊維です。食物繊維は消化されずに大腸まで届き、善玉菌のエサになり腸内環境を整えてくれる働きもあります。



そこはかたなく書きつくれば
～栄養以外のはなし～

旅について…北海道編その22。

車で余市町から東へ40分ほど走ると積丹半島があります。これからの時期はオススメの場所なので少し足を伸ばしてみましょう。海岸線を走ると透きとおった青い海が見えてきます。積丹ブルーと呼ばれています。積丹というウニが有名で、6月上旬にウニ漁解禁となり、道沿いにウニ井屋が並びます。私の知人がウニ大好きで6月の中旬～下旬になるとドライブがたら、毎年ウニ井を食べに行っていました。「岬の湯じゃこたん」という日帰り

温泉もおすすめです。若干料金が上がった記憶がありますが、日本海を一望できる絶景露天風呂は満足度高し。日本海に沈む夕日も格別です。



Food & Cook 食材と調理

新茶の季節です。今回は抹茶について。海外では日本茶ブームで年々輸出量が増えています。抹茶は英語でも「Matcha」で通じるほど一般的になっています。茶道で抹茶を泡立てて飲み「結構なお点前で」というワンシーンは見たことがあると思います。お茶は泡立ると渋みがやわらぎ、お茶本来の味を感じやすくなります。これからの季節にアイス抹茶ラテはどうでしょう。材料:抹茶小さじ1、お湯60g、牛乳1カップ、氷5-6個。作り方①お茶にお湯を入れてミルクフォーマー(下の写真。100均で買えます。電池は別売。)で泡立てる。

②大きめのグラスに氷をいれて牛乳を注ぐ。③泡立てた抹茶をゆっくりと注いで完成。飲む前にマドラーなどで混ぜて飲んで下さい。甘めが好きの方はガムシロップなど液状の糖を入れると飲みやすいでしょう。

