

今回のテーマ

人間のカラダは食べものに適応していく

津軽では11月上旬がリンゴの主力品種であるフジの収穫時期です。先日、実家のリンゴを収穫しました。気になったのは、鳥に食べられているリンゴが例年よりもかなり多いということです。鳥のエサがなくてリンゴを食べに来ているのでしょうか？更に今年は猛暑の影響でリンゴの日焼けが多くみられます。日焼けしたリンゴや、鳥に食べられたリンゴは商品として出荷することができません。今後も気候変動により同様の被害がでる可能性は高いでしょう。リンゴ以外の果樹を栽培するなど、気候に合わせて適応していく必要があります。

人間のカラダも環境に合わせて適応してきた例があります。有名なものとしては乳糖を消化・吸収できる北ヨーロッパの人達が挙げられます。アジアを含む日本人はこの乳糖を消化できない人が多く、これを乳糖不耐症といいます。乳糖不耐症とは牛乳を飲んでお腹がゴロゴロしたり、下痢をする症状のことです。

人間は口から食べたものを少しずつ消化していき、主に小腸で吸収します。牛乳などに含まれる乳糖を消化するためにはラクターゼ(乳糖分解酵素)が必要です。人間が生まれてしばらくは母乳を消化・吸収するために赤ちゃんはみなラクターゼを持っています。やがて授乳期を過ぎるとラクターゼの働きが低下していく人が出てきます。その結果、牛乳でお腹がゴロゴロする人が出てくるというわけです。

北ヨーロッパなど昔から酪農を続けてきた民族は、日常的に牛乳を摂ってきたため、大人になってもラク

ターゼがつくられるように遺伝的に適応してきたと言われています。日本人が一般的に牛乳を飲み始めたのは明治時代以降と、わずか100年ちょっとしか経っていません。日本人もこの先、何百年、何千年と牛乳を飲み続けると大人になってもラクターゼがつくられるようにカラダが適応していくかもしれません。

日本人でも牛乳を飲んでお腹がゴロゴロしない人もいます。これは日常的に牛乳を飲んでいると、お腹にいる乳酸菌が乳糖を分解しているためと言われていいます。乳酸菌はゴロゴロの原因である乳糖をエサとします。少しずつ牛乳の摂取量を増やすことによりお腹の中の乳酸菌が増えて、牛乳が飲めるようになることもあります。牛乳とは逆に、日本人と一部のアジアの人達しか消化・吸収できない食べ物もあります。生海苔です。海藻類は陸上の植物とは構造が大きく異なり、消化できない民族のほうが多いようです。しかし、日本人をはじめ韓国などは1000年以上前から海藻を食べてきた歴史があります。

日本人など一部のアジア人が海藻を消化することができる理由として、腸内細菌が海藻を消化し吸収できるように「遺伝的アップグレード」を繰り返してきたためだとする研究結果があります。それによると、もともと海中に生息していた海藻を分解する細菌が腸内細菌として人間に根付き、一度根付いた海藻を分解する細菌は母親から子どもに容易に伝わるというのです。海藻は低エネルギーなうえ、栄養豊富な食品です。日本人なら食べない手はないですね。

Food & Cook 食材と調理

ちょうどこれからが海苔の旬の季節です。海苔について綴っていきます。青森県では海苔の養殖はあまり耳にしません。東北では宮城県が海苔の産地として有名です。海苔といえばやはり有明海が有名です。有明海に面した福岡、佐賀などが一大産地となっています。

海苔は日本茶のように一番摘み、二番摘みと数回収穫できます。一番(初)摘みは風味がよく、柔らかくて、口溶けがよく、収穫の回数が進むほど硬くてしっかりとした海苔になっていきます。海苔は8~10回ほど収穫でき、おにぎりに使用する場合は硬めの海苔を選択し、温かいうちにラップで包むと、うま味が増します。

海苔はうま味成分が豊富な為ダシとしても使えます。シンプルですが海苔のうま味を利用したレシピを紹介。<海苔の味噌汁> 一番摘みの海苔は簡単に溶けるため、お椀に味噌を入れてお湯で溶かし、海苔を入れて溶けるまでかき混ぜるだけで完成です。摘み回数が多く硬い海苔は200mLの水に5分浸し、それを5分ほど温めると溶けてきます。味噌を溶かして完成です。

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27。

美瑛から東側に進むと北海道の最高峰である「大雪山」があります。大雪山とは旭岳、黒岳、十勝岳など周辺の山々の総称です。青森では大岳、高田大岳、赤倉岳などを総称して八甲田山と呼ぶのと同じです。

一度だけ、最も標高の高い旭岳頂上まで登ったことがあります。旭岳は5合目までロープウェイがあり、ロープウェイの駅から数分歩くだけで下の写真のような景観が見れます。かつてアイヌ民族が「神々の庭」と呼んだ場所です。山の中腹に大きな湖があり、噴煙を真近で楽しめます。私は天気の良い9月末に頂上まで登ったのですが、天候次第では9月末でも雪が積もる場所です。頂上までいくならある程度の装備が必要です。

