



今回のテーマ アルコールの健康によい飲み方 その2

新年早々、能登半島で大規模な地震が発生しました。実は、2023年12月の21~22日にかけて、千葉県東方沖でマグニチュード5以上(千葉では震度2)の地震がたて続けに3回発生していました。マグニチュード5以上の地震がたて続けに起こることは珍しいため、変だなと思っていたら今回の大地震が発生しました。もし大地震が起きるとしたら太平洋側だと予想していましたが、日本海側で起きました。本当に地震はどこで発生するかわかりません。日頃から地震への備えを怠らずにしたいものです。仮に大地震が発生すると水や食料の確保が大変になります。栄養ニュースでも、いずれ災害時の食事について書きたいと思います。

今回はアルコールの続きです。前回はワインをたくさん飲んでいた人は、他のアルコールを飲む人に比べて死亡率が低いという研究結果について書きました。その後、同じデンマークの研究グループが、違う視点から興味深い研究をしました。

大手スーパーマーケット2社の協力を得て300万件以上のレシート情報を収集し、ビールを買った人たち(ビール派)とワインを買った人たち(ワイン派)に分け、それぞれの群がほかにどんな食品と一緒に買っていたのかを調べました。ビール派がよく買っていた食品のトップはソーセージです。ビールによく合いそうですね。その次はマーガリン・バター、豚肉、ポテトチップスと続きます。ソーセージなどの動物性食品やバターなどには飽和脂肪酸が多く含まれます。飽和脂肪酸を摂り過ぎると心筋梗塞などのリスクが高まり

**Food & Cook** 食材と調理 

寒い季節は鍋を食べたくなります。今回は昆布だしのうま味を含んだ食材をカツオ風味の薬味だれでいただく、飽きのこない「ちりなべ」を紹介します。

<材料:4~5人分> タラ切り身300g、豆腐2丁、白菜5~6枚、椎茸6個、ネギ1本、春菊1束、しらたき1袋、昆布15cm。タレ(ネギ1本みじん切り、生姜10gみじん切り、カツオ節6g、醤油とカツオだし各1/2カップ)

<作り方> まず、土鍋に昆布を入れ水を張り30分浸します。食事中に煮詰まってくるので気持ち多めに。その間にタラは半分、豆腐は1丁を6等分、白菜は葉と軸に切り分けて葉はざく切り・軸はそぎ切り、椎茸は石づきをとり半分、ネギと春菊は食べやすい長さに切ります。しらたきは軽く下茹でし食べやすい長さにカット。

タレは全て混ぜるだけですが、カツオだしをとるのが面倒なら、ほんだし小さじ1/2を水に溶かしてもOK。

土鍋は昆布を敷いたまま弱火にかけ、煮立ったら好みの食材を入れます。器にタレをいれ、つけて食べます。

ます。一方、ワイン派で多かった油脂類は植物油です。植物油は不飽和脂肪酸を多く含み、適量の不飽和脂肪酸は心筋梗塞の予防効果があると言われています。ワイン派がよく買っていた食品は低脂肪チーズ、野菜、果物、低脂肪乳と続きます。ワイン派が食べている物は肉類などの動物性脂肪が少ないことがわかります。

もうひとつ、アメリカで行われた研究を紹介します。こちらは「ビール好き」、「蒸留酒好き」、「ワイン好き」に分けて、アルコールと一緒に日常的に食べている食品を調べたものです。結果はワインをよく飲む人たちは、他のアルコールを飲む人たちよりも、野菜や果物をよく食べて、赤身肉や揚げ物の肉料理の摂取量が少ないことがわかりました。野菜や果物にはカリウムというミネラルが多く含まれており、カリウムは体の中の「塩」を尿から排泄する働きがあります。以上の結果から、アルコールの種類よりも、一緒に何を食べるかがより重要であることがわかります。

少し話が変わりますが、アルコールには動脈の中で血液が固まるのを防ぐ働きがあります。心臓の血管が詰まるのが心筋梗塞という病気ですから、アルコールには心筋梗塞の予防効果があります。その効果はワイン、ビール、蒸留酒に差がないことがわかっています。ただし、アルコールの量が多いと逆効果であることに気を付けて下さい。一日あたりの適量はビールでは500mLまで、日本酒1合まで、ワイン200mLまで。一緒に食べるものにも気を使って下さい。

参考文献「栄養データはこう読む」佐々木敏

**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29。

富良野・旭川を含め北側を道北といい、函館から道北までくると遠くまで来たなあと感じます。ここから北は私自身2回しか旅をしたことがなく、思い出しながら綴ります。

旭川から北に幌加内というソバの作付け面積が日本一の町があります。7月~8月にかけて見渡す限りの白いソバの花が咲きます。この風景は「幌加内には雪が2度降る」と言われ、夏なのに雪原のように一面白く輝きます。

更に北に向かうと名寄市ですが、名寄は通っただけで立ち寄っていないのでスルーします。名寄からすぐ北に美深町があります。美深町の道の駅に「びふか温泉」があり、日本では珍しいチョウザメの料理が食べられます。幌加内でソバの大盛を食べた直後のため満腹で諦めましたが、海外では高級食材のようです。

