

今回のテーマ 栄養やからだについて思いつくままに。

今年の冬は雪が少ない日が続いています。例年であれば一晩で雪がつもり、朝から雪かきですが、その手間がなくて過ごしやすい日々です。

津軽地方では、冬に岩木山をはじめ山々に雪が積もり、暖かくなると雪解け水が流れ始めます。その水が川に流れこみ、田畑を潤し豊かな農作物を育みます。

雪が少ないと楽ですが、夏に水不足などの悪影響が出る場合があります。自然というのは、どこかがプラスになると、一方でマイナスの影響がでて、全体を俯瞰すると結局はプラマイゼロになっていると感じます。今後、悪い影響がなければよいのですが。

さて、栄養ニュースはおかげさまで今回で50回目の連載となりました。毎度、ない頭を振り絞ってネタを考えているわけですが、よいアイデアが思い浮かばないので今回は栄養やからだについて思いつくままに綴っていきます。ご容赦下さい。

「人間のからだは自然である。」と考えたことがありますでしょうか。普段、建物や家の中で暮らすことが多く、特に都会では自然と隔離されているため意識することは少ないと思います。

私たちのからだ自体が一つの生態系といえます。なにしろ一億以上の生物がわれわれのからだには棲みついています。多くは大腸に生息していて、食べ物などと一緒に外部からも入ってきます。何を食べるかによって腸内細菌叢は人それぞれ大きく変わります。

人間のからだは、さながら川のようなものです。人間のからだの6割は水でできています。人間は毎日水分を摂り排泄をします。普段は意識しませんが、常に新しい

Food & Cook 食材と調理

今回は刺身についてです。魚を栄養の面からみると、タンパク質が豊富でビタミン(D、E、B12)やカルシウム、鉄などを含みます。そしてなんとといっても魚の油(EPA、DHA)は他の食品には少ない優れた栄養です。この魚油を無駄なく摂るには、煮たり、揚げたり、焼いたりすると多少なりともロスが生じます。新鮮な魚に限られますが刺身という調理法はオススメです。

普段はパックに入った刺身を買ったり、柵で買って自分で切る方も多いと思います。魚の扱いに慣れていない人は鱗や内臓を取ったり、魚を捌くのに苦手意識があります。そこでスーパーの鮮魚コーナーに店員さんのいる店で「これを3枚おろしにして下さい」と言えば、刺身の一手手前までおろしてくれます。あとは魚によっては小骨があり骨抜き(100均でOK)で抜きます。包丁だけはよいものを使って下さい。皮引きは皮を下にして、皮を左手でしっかり掴み、包丁よりも皮を上下に動かします。あとは切って食べるだけです。

い水と入れ替わり細胞のすみずみまで行き渡ります。1か月前に飲んだ水はどれぐらいからだに残っているのでしょうか？ほとんど体には残っていないでしょう。川の水はいつでもそこにあるように見えますが、雨や雪解け水などが常に流れ込み、たえず入れ替わっています。人間のからだも川と同じです。

では人間の臓器はどうでしょう。人間の臓器の中でも入れ替わりが早いのは小腸の表面です。小腸上皮はおよそ3~4日で入れ替わります。栄養はできるだけ腸から摂ったほうがよいと言われるのはこのためです。輸液からの栄養では腸を使わないため、小腸上皮はどんどん萎縮していきます。

人間のからだは、一見すると変わっていないように見えますが、自然のように絶え間なく入れ替わっています。人間のからだを滞りなく入れ替えるために必要な物のひとつが「栄養」と私は思っています。そういう意味では水も栄養と捉えてよいでしょう。

栄養はそのほとんどを自然からいただいています。養鶏などの畜産や、工場で作られた野菜もありますが、もともと自然にあった動物や野菜を人が交配して改良したものです。最近、「超加工食品」というワードを耳にします。以前からあった菓子パン、カップ麺、冷凍ピザ、加工肉、清涼飲料のことです。ほとんどが工場で大量生産される物です。それらに見られる共通点は自然から大きくかけ離れていることです。肥満、がん、認知症などの関連が言われています。超加工品を完全に断つ事は難しいですが、なるべく自然からとれた物を人間が調理して食べたいものです。

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30。

美深町から北に行くと日本最北端の街、稚内まであと少しです。ここまで来ると真夏でも気温15度を下回ることがあります。普通に歩いている分には涼しくて気持ちよいのですが、バイクで走ると寒いくらいです。一度バイクから降りて、しまっていた長袖を着直しました。

稚内までいく途中で豊富(とよとみ)町があります。ここに日本最北端の温泉郷といわれる豊富温泉があります。この温泉は大正時代に石油の掘削をしていたところ石油ではなく温泉が噴出したという、わずかに油分を含む珍しい温泉です。この泉質は世界中に2つだけで、もちろん日本ではここだけです。乾癬やアトピーに効能があり全国から湯治に集まります。残念ながら私は時間がなく入り損ねました。右の写真はネットの写真です。

