

食と健康

Part 1

医食同源

一物全体

身土不二

社団法人 北海道薬剤師会・発行



食と健康 Part 1

2001年1月
社団法人 北海道薬剤師会

【執筆】

三上 俊一・清水 良夫
日沼 義一・小寺 一
鈴木伊知郎・福田 一美
藤村 秀樹・星田 文子
山田 英勝・横山侯太郎

食は命

ヒトが生きるには空気と水と食物が必要です。

空気と水は別として、食物について考えてみましょう。ヒトは生まれるとお母さんのお乳で成長します。母乳には成長に必要な栄養素が含まれています。母乳の効果はそれだけではありません。母の乳房から直接乳を飲むことは母子の固い絆を作り、赤ちゃんは愛情に満ち足りた子供に育っていくといわれます。

ヒトの体は食物から作られます。ですから食物の種類が適切でなかったり、質が悪いと良い体ができません。食は命なのです。

東洋の言葉に「身土不二^{しんどふじ}」というのがあります。ヒトの体は住んでいる所と密接な関係を持っているので、その土地で獲れるものが体に合っている、またその時期に獲れるものが体にいいといわれます。

また「一物全体^{いちぶつぜんたい}」という言葉もあります。食物は大きなものの一部を食べるのではなく、小さなもの

正しい食生活

お寿司をお腹いっぱい食べたいなあと思うことがあります。おいしいものを食べられるのは幸せですね。

しかし「おいしいもの」あるいは「ごちそう」といわれるものには脂肪や糖分が多かったり、毎日食べるには適さないものも多くあります。「おいしいもの」と体にいいものは違います。

食べ物と体

ヒトの体は食べ物で作られていきます。食べ物が悪ければいい体はできません。体にいいものを意識して食べましょう。簡単に言うとヒトの体は大部分たんぱく質とミネラルできています。さらに生き



の全体を食べるのがいいといわれます。すなわち鮭の切身を食べるよりは目刺を頭から尻尾まで食べるのが体にいいのです。

そしてお腹いっぱい食べるのではなく、「腹八分目」が健康の秘訣です。

何を食べるかは大切な問題ですが、どのように食べるかもおざなりにできません。朝食を抜くとか、一人で食べる孤食も精神に大きな影響を与えます。家族そろって食べることは家族の絆を強め、気持ち安定させます。忙しい現代ですが、豊かな心を犠牲にしてまでの忙しさとは何でしょうか。

もくじ

食は命	1
正しい食生活	2
五大栄養素と食物繊維	5
たんぱく質	5
糖質	6
脂質	7
ビタミン・ミネラル	8
主なビタミン	9,10
主なミネラル	11,12
食物繊維	13
大切な食材	15
米	15
麦	16
大豆	17
牛乳	18
香辛料	19
嗜好品	21
現代生活と食事	23
コンビ二食	23
「健康食品」ってなに	24
漢方の胃腸薬	25

ていくためにはエネルギーが必要です。エネルギーのもとには糖質や脂質です。糖質や脂質をエネルギーに変えるにはビタミンが必要です。

たんぱく質や糖質、脂質、ミネラル、ビタミンはどうしても必要な栄養素なので五大栄養素といわれてきました。これらはヒトが生きていくためには必要な物質ですが、多すぎると体にとって害になることもあります。また食物繊維は過剰な栄養素をくんで体外に排泄する働きがありますので、六番目の大事な栄養素といわれます。

一日三食

ヒトが健康に毎日生活するためにこれらの栄養素をバランスよくとる必要があります。これらの栄養素をとるには毎日、三十品目以上の食材を食べる必要があるといわれます。

三十品目以上の食材



をとるためにも食事は一日三回食べる必要があります。一日二食では三十品目の食材をとるのは難しいです。また一日三回食事をする事で家族がいっしょに食卓を囲む機会が多くなります。いっしょに食卓を囲むと食事も楽しくなり、心のつながりも深くなります。いっしょに食事をするということはとても大切なことなのです。

和食の勧め

最近、和食が見直されてきています。和食はご飯を中心に味噌汁、おかずなどで構成される食事です。洋食や中華料理と違ってたんぱく質や脂質の割合が少なく、ご飯は糖質が中心です。成長期にはたんぱく質や脂質も多く必要ですが、成長期を過ぎると過剰のエネルギーは皮下脂肪、内臓脂肪として体に蓄積し、生活習慣病のもとになります。動物性たんぱくには脂質が混じっているものが多く、



高エネルギーのものが多いのです。

ご飯には糖質を中心にたんぱく質、各種のビタミンなどが適度に含まれ、それだけでもある程度生きていける非常に優れた食材です。また良く味わえばおいしくて飽きがきません。それでいてどのようなおかずとも合いますので組み合わせが多様です。また一般に添えられる味噌汁には沢山の具が入るので一日三十品目の食材をとるにも適しているのです。

しかし和食の欠点として食塩の過剰がいわれます。そのためには薄味に調理することも必要ですが、時には洋食、中華料理などを上手にとりいれることも食事に変化をつけるためにいいことです。

五色の食物

バランスの良い食材をそろえるために五色の食材を食べようと提唱している栄養士さんがいます。食材の色はその成分とある程度関係があり、五色そろった食事は栄養学的にもバランスがとれていることが多いそうです。たとえばご飯は白であり、おかずのサンマは青であり、ほうれん草の緑、にんじんの赤、ひじきの黒で五色になります。食卓のいろどり

は見た目に美しいだけでなく、栄養的にも意味があるのです。

食べ物には植物性のもの、動物性のもの、そしてわずかながら鉱物性のものがあります。食べ物はみな生きていたものです。食べるということは、生きるということ。ヒトの命は多くの命の上に成り立っているのです。



体の仕組みと食物

ヒトの歯を見ると面白いことに気が付きます。例えば上の歯を見てみましょう。野菜や果物をかじる門歯が4本、肉を噛み切る犬歯が2本、米など穀物を噛み砕く臼歯が10本あります。すなわち穀物を主食に野菜を副食にする食生活が体に現われているのです。体に合ったものを食べるのが最もいいのは当然です。

体に合った食べ物ということで大切なことは季節のもの、旬のものをできるだけ食べるということです。

旬のものはおいしいだけでなく、ビタミンなど栄養的にも優れているのです。自然界の一員であるヒトは自然のサイクルに合わせて生きるのが最適なのです。

また住んでいる土地で獲れるものを中心に食べることも大切なことです。寒い土地では寒さに対応できる食物が獲れます。暑いところでは暑さに合うようにみずみずしい食物が獲れます。また同じ土地でも季節によって獲れるものが変わります。北海道でも

夏にはトマトやスイカが獲れますが、寒さに向かう秋にはジャガイモや玉ねぎが獲れ冬に備えることができます。



五大栄養素と食物繊維

たんぱく質

たんぱく質とは

たんぱく質とは約20種類のアミノ酸がたくさん鎖状に連なったものです。たんぱく質の代表は肉です。食べ物から摂ったたんぱく質は胃や腸で消化(分解)されてアミノ酸になり、小腸で吸収されます。吸収されたアミノ酸は体内で再びつながって人体特有のたんぱく質に組み立てられます。このようにたんぱく質は血液や筋肉、体内の臓器をはじめ皮膚、爪など身体を構成する材料となります。また体力を保ち発育、成長を促進したりします。エネルギー源にもなり1gで4kcalのエネルギーを出します。

アミノ酸とたんぱく質

たんぱく質を構成するアミノ酸には、体内で合成できるものとできないものがあります。合成できな

いものを必須アミノ酸といいます。たんぱく質の栄養価が高いか低いかはこの必須アミノ酸の組み合わせとその含有量によって決まります。また人体のたんぱく質により近いものほど体内で効率よく利用されます。

動物性たんぱく質と植物性たんぱく質

卵、牛乳、肉、魚などに含まれる動物性たんぱく質はそのアミノ酸組成が人体のたんぱく質のアミノ酸組成に近く、質が優れているので栄養価が高いです。

一方米、麦、豆などの植物性たんぱく質は動物性たんぱく質に比べ量が少なく、アミノ酸のバランスも悪いので質的に落ちます。しかし大豆のたんぱく質は栄養価が高く、「畑の肉」といわれています。

大豆たんぱく質は他の植物性たんぱく質と組み



合わせることでぐんと栄養価があがります。米のたんぱく質にはリジンが少なく、含硫アミノ酸が多含まれています。大豆はその逆ですので昔からの、ご飯に納豆、豆腐の味噌汁という和食は理にかなっています。

糖質

糖質とは

米、パン、イモ、果物などの炭水化物から食物繊維を除いたものが糖質です。糖質の代表は甘い砂糖やご飯のでんぷんでしょう。糖質の基本はブドウ糖などの一つの糖で、これらがつながってさまざまな糖質を作ります。糖質にはブドウ糖がたくさんつながったでんぷんなどの多糖類、砂糖などの二つの糖からなる二糖類、ブドウ糖や果糖など一つの糖の単糖類に分けられます。

でんぷんは米、麦、イモなどの主成分です。砂糖はさとうきびやテンサイを原料として作られる糖質の一種です。最もエネルギーになりやすく、余分なエネルギーは脂肪となって肥満のもとになったり、

虫歯の原因になったりしますが、最近は虫歯にならない糖質も開発されています。

その代表であるオリゴ糖類はお菓子などによく使われています。またオリゴ糖類には良い腸内細菌であるビフィズス菌を増殖させる効果があります。

糖質は大切なエネルギー源

でんぷんや砂糖は消化酵素によって分解され、最後は体内で燃焼されてエネルギー源となります。1gで4kcalのエネルギーを出します。

たんぱく質や脂質もエネルギー源となりますが、総カロリーの半分以上は糖質からとらなければなりません。脳・神経組織・赤血球では糖質しかエネルギー源として利用できないからです。

また身体の組織や細胞の構成材料としても大切です。糖質はたんぱく質の合成に欠かせませんし、生体膜や核酸の構成成分として重要です。



脂質

脂質とは

いわゆる油のことです。油のつたサンマは秋の味覚です。いっぱい油気のない食事はとても味気ないものです。脂質は食べ物を美味しくする重要な要素です。中性脂肪とコレステロールを合わせた脂質は一般に脂肪といわれ、糖質と同じく重要なエネルギー源です。身体を動かす動力源としては、糖質がまず使われ、その後で脂質の出番となります。1gで9kcalのエネルギーとなります。

脂質の種類

脂質は動物性と植物性に分けられ、植物性の脂質は主に種子に含まれています。また形から常温で液体になる油と、固体になる脂の2種類に分けることができます。

油―植物油や魚の油がこれに当たります。リノール酸、オレイン酸、EPA、DHAなどの不飽和脂肪酸が多く含まれています。これらの不飽和脂肪酸に

は、肌の潤いを保つ作用や悪玉コレステロールを減らす作用、血液を固まりにくくする作用の他、脳や神経、眼の働きを良くする作用もあります。

脂―肉やバター、チーズなどに含まれている脂質で、飽和脂肪酸が多く含まれており、コレステロールの原料になります。コレステロールは細胞膜を作ったり、ビタミンDやホルモンを合成するなどの働きがあります。しかし飽和脂肪酸を摂りすぎると、血中のコレステロールが増えすぎて動脈硬化となり、脳梗塞や心筋梗塞を起こす危険性が高まります。

理想的なバランス

脂質は「肉の脂

4・植物油5・魚

の油1の割合でとる」のが最も良いといわれます。そのためにはこれらを一週間のメニューで調節するといいでしよう。



ビタミン

ビタミンは私たちのからだの正常な発育と栄養を保つために、欠かすことのできない重要な栄養素です。

糖質、たんぱく質、脂質の三大栄養素の働きを円滑にする補佐役としての働きが主要なものです。

ビタミンは大きく二つに分けられます。一つは脂に溶けやすい脂溶性ビタミンで、必要以上摂取したときは体内に蓄積され、害になることもあります。もう一つは水溶性ビタミンで、過剰な摂取は体外に排泄されてしまいます。

人間に必要なビタミンは十種類以上あります。ほとんど、体内で合成することはできないので、必ず食べものから摂取しなければなりません。

現代は飽食の時代といわれるほど、栄養価の高いものをたっぷり食べられる時代です。しかし、生活環境や食生活の変化で潜在的なビタミン欠乏症も増加してきています。日頃からバランスのよい食生活を心がけましょう。

ミネラル


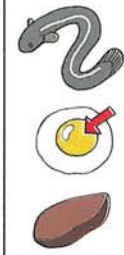
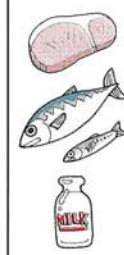
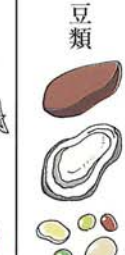

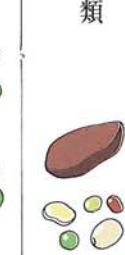

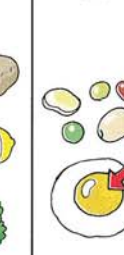


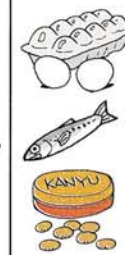


ミネラル（無機質）は身体を構成する元素で、主要元素（炭素・水素・酸素・窒素）以外を総称していい、それぞれ特有の生理作用を持っています。

ミネラルには、体の構成成分となったり、ビタミンの利用を円滑にしたりする働きがあります。また、体内で合成することができないので、必ず食べ物から摂取しなければなりません。これらは多種の食品をまんべんなく食べていけば、まず不足することはありません。しかし、最近は食生活の変化で、カルシウムやマグネシウムの不足が指摘される一方、リンやナトリウムの過剰摂取などもみられます。バランスのよい食生活を心がけましょう。



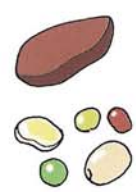


主なビタミン

vitamin

名称	主な働き	不足すると	主な食品
B₁ (チアミン)	糖質からエネルギーを作る 神経の機能を正常に保つ	疲労感・脚気 動悸・息切れ	豚肉・大豆・ごま 牛乳・のり 
B₂ (リボフラビン)	成長を促進する	皮膚炎・口内炎	うなぎ・卵黄・牛乳 牛レバー 
B₆ (ピリドキシン)	たんぱく質の代謝に役立つ	皮膚炎・口内炎	豚肉・さば・いわし 牛乳 
B₁₂ (コバラミン)	赤血球形成に役立つ 神経の機能を正常に保つ	悪性貧血・眼精疲労 末梢神経炎	レバー・かき・牛乳・豆類 
ナイアシン (ニコチン酸)	栄養素の代謝に役立つ 皮膚の代謝に関係	皮膚炎	落花生・かつお・大麦 トマト・レバー 
パントテン酸	栄養素の代謝に役立つ	疲労	牛レバー・卵黄・豆類 
葉酸	赤血球の形成に役立つ たんぱく質の代謝を助ける	貧血	えんどう豆・ほうれん草 あずき 
ビオチン (ビタミンH)	脂質・たんぱく質の 代謝に役立つ	皮膚炎	豚レバー・豆類・卵黄 
C (アスコルビン酸)	免疫作用を増強する	出血しやすくなる	じゃがいも・レモン ピーマン・ブロッコリー 
脂溶性			
A (レチノール)	視力を正常に保つ	夜盲症	人参・うなぎ・バター 
D (カルシフェロール)	骨・歯の成長を促進する	骨粗しょう症	鶏卵・いわし・肝油 
E (トコフェロール)	過酸化脂質ができるのを 抑える	末梢循環障害	小麦・落花生・肝油 バター・小松菜 
K₁ (フィトナジオン)	血液の凝固に関与し、 止血に役立つ	血が止まらなくなる	納豆・ブロッコリー キャベツ 
K₂ (メナテトレンオン)			

主なミネラル

mineral

名称	主な働き	不足すると	主な食品																										
I ヨード 成長を促進する	Cu 銅 鉄の吸収を助ける	Zn 亜鉛 たんぱく質の合成に関与する	Mn マンガン 骨の形成を促進する	K カリウム 心臓や筋肉の機能を調節する	Na ナトリウム 血液など体液の主要成分となる	P リン 骨や歯の形成を促進する	Fe 鉄 赤血球の主成分として酸素を運ぶ	Mg マグネシウム 心臓および血管の機能を正常に保つ	Ca カルシウム 骨や歯の主成分となる	疲れやすくなる	貧血を起こす	味覚障害が起きる	骨の発育が低下する	筋力が低下する	倦怠・脱水症状	骨や歯がもろくなる	貧血を起こす	血管が拡張し、充血・心悸亢進を起こす	骨粗しょう症	わかめ・昆布・魚介類	牛レバー・豆類・ココア	かき・あさり・しじみ 牛乳・ひじき	牛乳・肉類・豆類・緑茶 緑黄色野菜	スイカ・柿・バナナ	食塩・みそ 醤油・ハム	牛乳・チーズ 卵黄・豆類	レバー・豆腐 牛肉・しじみ	かき・ひじきのり・こんぶ	牛乳・チーズ 小魚・豆類
																													

食物繊維

食物繊維とは

セルロース、ペクチンなど消化酵素で分解されない食物成分を食物繊維といいます。またヒトにはありませんが、草食動物、昆虫は食物繊維を消化する酵素を持っています。

食物繊維の種類

●植物性食物中の不溶性繊維

野菜、キノコ類などに含まれるセルロース、麦ふすまなどに含まれるヘミセルロース、切り干し大根やごぼうなどに含まれるリグニン、果物や野菜などに含まれる不溶性ペクチンなどがあります。



●植物性食物中の水溶性繊維

果物や野菜に含まれる可溶性ペクチン、こんにやくなどに含まれるグルコマンナン、果物や海藻などに含まれるアルギン酸などがあります。

●動物性食物中の繊維

主としてキチンと呼ばれる繊維で、えび、かに、いなぎの殻などに含まれています。

食物繊維の効用

1. 肥満の予防

食物繊維は消化、吸収されず、低エネルギーなので食べても太らず、肥満予防に効果があります。



2. 糖尿病の予防

食物繊維には糖の吸収をゆっくりさせる働きがあり、血糖値の上昇を緩やかにするので、糖尿病の予防につながります。

3. 高血圧の予防

果物や海藻に含まれているアルギン酸のような水溶性の食物繊維は、体内でナトリウムと結合してナトリウムの排泄を促進するため、減塩と同じ効果が期待されます。

4. 高脂血症の予防

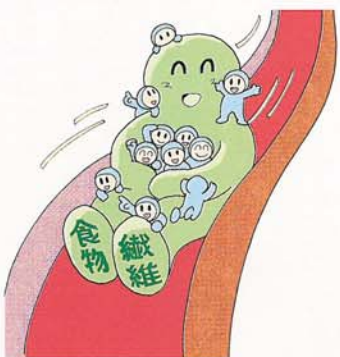
食物繊維は脂質の吸収も抑制するため血液中のコレステロールや中性脂肪の数値が上がるのを抑えます。

5. 便秘の解消と予防

食物繊維には水分を吸収する保水性があり、他の食物といっしょに大腸に到達するころには水分をたっぷり含み、便の量が増えて軟らかくなるので排泄されやすくなります。また食物繊維は大腸を軽く刺激し、腸の蠕動運動を活発にするので便通が良くなります。

6. 大腸がんの予防

食物繊維は善玉の腸内細菌を増やす作用があり、便通が良くなることから発がん性物質と腸管壁との接触時間が短くなり、そのことが大腸がんの予防になります。



7. 虫歯の予防

固形の食物繊維の多い食品を食べると噛む回数が多くなり、その摩擦で歯の掃除になります。また噛む回数が多いと殺菌作用のある唾液の分泌が増すので、合わせて虫歯の予防になります。

大切な食材

米

米は小麦、トウモロコシと並んで世界の三大穀物の一つです。世界の約半数の人たちが主食にしています。

米には、私たちが食べ慣れている、やわらかくて粘りのあるジャポニカ米と、パサパサしたインディカ米があります。また、米の性質から、うるち米ともち米に分けられます。

米の主な栄養素は、糖質（大部分がでんぷん）約76%、たんばく質7%、脂質1%となっており、ビタミン、ミネラルも豊富に含まれています。

米のたんばく質には各種の必須アミノ酸がバランスよく含まれていて、その質は牛乳や牛肉などの動物性たんばく質にも匹敵します。

米は栄養価やおいしさ、経済面で優れた特徴を持っています。パン食では、おかずのパターンがある程度決められてしまい、脂肪分の多い食事になりが

ちです。それに対し、ごはん食では日本料理、西洋料理、中華料理などさまざまな料理と組合せてもよくなじみます。ご飯にいろいろなおかずを添えて食べることで、自然に栄養のバランスがとれます。さらに、食べざかりの子供からお年寄りまで、同じメニューでも、ご飯やおかずの量、種類を世代に応じて自由に選択できます。

日本人は中高年者でも、欧米の人に比べて肥満の人が少ないといわれます。これはごはん食では中高年から脂肪の少ない、あっさりとした食事に切り替えていく食べ方ができるためと考えられます。

最近、若い人を中心に米の需要は減ってきています。もう一度ごはん食を見直して、毎日の健康づくりに役立てましょう。



麦

麦は米とともに世界の主要農産物で、小麦、大麦はと麦、ライ麦など多くの種類があります。米のようにそのままの形で食べることは少なく、粉に加工して用います。

小麦は粉になりやすく、水を加えると粘りが出て加工しやすくなります。この粘りはたんばく質のグルテンによるもので、その含有量によって粘り気の強い順に、強力粉、中力粉、薄力粉に分けられます。

主に強力粉はパンに、中力粉はめん類に、薄力粉は菓子や天ぷら粉に用います。

小麦は糖質（大部分がでんぷん）が主成分ですが、米に比べて多くのたんばく質やカルシウム、鉄分を含んでいます。またリノール酸をはじめ植物油が多く、ビタミンEも豊富です。

大麦はみそ、しょうゆ、ビール等に利用されます。押し麦にして、米と一緒に炊いたりもします。大麦は食物繊維が米の10倍も含まれ、でんぷんも豊富なので、腸の働きを助け、便通をよくします。そのほかカルシウムやカリウムも多く含まれています。

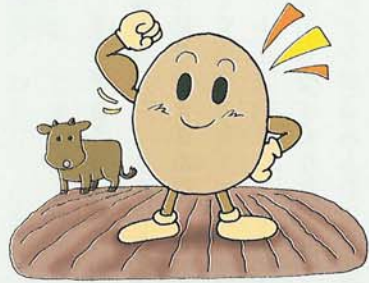
カリウムは血圧を下げるのに重要な働きをします。カルシウムや食物繊維は、現代の日本人にとって摂取量が足りないといわれています。その意味で麦ごはんはたいへん優れた健康食といえるでしょう。生活習慣病の予防に、さらには毎日の健康を保持していくためにも、麦をもっと積極的に食卓に取り入れてはいかがでしょうか。



大豆

ビールのつまみにおいしい枝豆は成熟すると大豆になります。大豆は良質なたんぱく質と脂質が豊富であり、しかも大豆たんぱく質にはヒトの体に必要不可欠なアミノ酸がバランスよく含まれています。また大豆脂質には血中のコレステロールを下げるといわれる不飽和脂肪酸のリノール酸が多く含まれています。

またビタミン、ミネラル、食物繊維など多くの栄養素が含まれています。このように大豆には多くの栄養素が含まれていることから「畑の肉」といわれています。



この大豆のたんぱく質も加工や調理の仕方によって消化吸収率が大きく変わってきます。いり豆や煮豆にした場合のたんぱく質の消化吸収率はほぼ60%ですが、加工して豆腐や納豆にすると90%

前後とほとんど無駄なく吸収されます。この他大豆は醤油や味噌の原料としても重要です。

豆腐

大豆を煮て食物繊維など（おから）を除いてたんぱく質をうまく取り出した食品です。ですから豆腐はおいしくて病人にも適した消化の良い食べ物です。

豆腐の効用

●低カロリー食

100g（三分の一丁）食べても40kcalしかない豆腐は糖尿病の人、肥満予防に最適です。

●高血圧を予防

大豆に含まれているカリウムは血圧を上げるナトリウムの排泄を助けます。

●動脈硬化を予防

大豆に含まれるサポニンにはコレステロールなどの吸収を妨げる働きがあります。



牛乳

温かい一杯のミルクは気持ちを満たしたものにしてください。

牛乳には豊富なカルシウムと良質のたんぱく質、脂質、糖質、鉄以外のミネラル、ビタミンがバランスよく含まれています。ですから牛乳は完全食品ともいわれ、母乳とともに粉ミルクは赤ちゃんの発育に大切な存在です。また学校給食や病人食の重要な食材です。

牛乳は生のまま飲んでもおいしいのですが、粉ミルクのほか、バター、チーズ、ヨーグルトなどにもなります。またシチューなど料理にも大活躍しています。現代の食生活において牛乳は欠かせません。

牛乳の効用

●骨を守る

私たちの体の中にあるカルシウムの量は、成人でおよそ1kgといわれます。そのうち約99%が骨と歯に貯蔵されており、残りの1%は血液や体液中に含まれています。

血液中のカルシウムが不足してくると骨や歯からカルシウムが溶け出して、骨がもろくなる骨粗しょう症になります。牛乳には200mL（牛乳瓶1本）中200mgのカルシウムが含まれていて、しかも吸収がとて

いいのです。

●血圧の上昇を防ぐ

牛乳中のたんぱく質が分解してできるペプタイドには血圧を下げる作用があります。

●鎮静作用がある

カルシウムには鎮静作用があるので牛乳を飲むと気持ちが落ち着きます。

●胃壁を守る

アルコールを飲む前に牛乳を飲んでおくと、胃壁を守る膜となつてアルコールの刺激から胃を守ります。



香辛料—スパイスとは

スパイスといえば、わさびのツーンと鼻にぬける香り、唐辛子やコシヨウのピリツとした辛さ。香料（スパイス）とは「特有の刺激性の香味を利用し、料理の味を引き立て食欲を増進させるために使われるもの」です。広い意味ではタマネギやパセリ、トマトや柑橘類もスパイスの仲間になるのです。

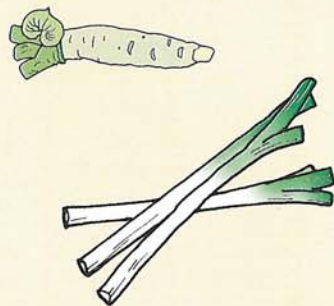
洋食とスパイス

スパイスは四つの基本作用（辛味、香り付け、矯臭・脱臭、着色）をいろいろと工夫して使われてきました。肉料理の香りづけや臭み消しにコシヨウ、料理の色づけにサフラン。同じ食材でもスパイスによって料理の演出が大きく変わる楽しさがあります。



日本の香辛料

スパイスは洋食だけではなく、和食にも昔から使われています。和食は旬の食材本来の味を生かしたいもの。そのための香辛料は辛味や香りづけ、殺菌や口直しとして素材の味を引き出し、料理を引き立てる名脇役です。お寿司にワサビや生姜（ガリ）、麺類に刻みネギ、冷や奴に青ジソ、吸い物にユズ。これらは「和風スパイス」といわれますが、「薬味」の方がなじみ深いでしょうか。和食ではどちらかといえば香辛料を生（フレッシュ）で使う場合が多いのですが、きんとんの色付けにクチナシ、うなぎに山椒など乾燥したもの（ドライ）もあります。



複合スパイス

スパイスは単品で使うほか、複数をブレンドして使います。その組み合わせの妙を楽しみたいものです。複合スパイスの代表としては、カレーにガラムマサラ（カルダモン、ガリリツク、キャラウエイ、シナモン、ホワイトペッパーなど）、和食では麺類に七味唐辛子（青ジソ、麻の実、ケシの実、ゴマ、山椒、鷹の爪、陳皮など）があります。

スパイシーな暮らし

かつて私たちはその季節にその土地でとれる旬のものを食べてきました。豊かな日本の四季を感じる心を忘れずにいたい—同じ食材の違った表情を引き出す—それが香辛料の醍醐味です。



スパイスの4つの基本作用

辛味作用

●料理に辛味をつけ、食欲を増進する。



使用例：キムチ

赤唐辛子
こしょう
マスタード
わさび など

賦香作用

●料理に香り、においをつける。



使用例：かつおのたたき

オールスパイス
シナモン
ナツメグ
にんにく など

矯臭・脱臭作用

●肉や魚などの素材の臭みを消す。



使用例：さばのみそ煮

クローブ
しょうが
タイム
ローレル など

着色作用

●特有の色素で料理を鮮やかに色づける。



使用例：サラダ

サフラン
ターメリック
パプリカ など

嗜好品

友人と話をする時お茶やアルコールはその場の雰囲気盛り上げてくれます。これら嗜好品は生活の中の潤滑油です。最近の研究により嗜好品が健康に役立つことが分かっています。



お茶

お茶を飲む習慣は適当な水分をとる一つの手段として世界中にあります。それぞれの国の食文化として独自のものがあります。

緑茶は中国から伝えられましたが、日本人の生活に欠くことのできない飲物となっています。

今までお茶にはカフェインが含まれているので眠気を覚まし、すっきりさせる作用が強調されてきました。

しかし、現在は成分のカテキンの酸化作用が注目されています。コレステロールは酸化されると血管壁にたまり動脈硬化を起しますが、カテキンはこれを防ぎます。また細胞膜の酸化も防ぎ、がんや老化の進行を抑制します。

コーヒー

古くからイスラム教の国々で飲まれてきたコーヒーは欧州に伝えられ、後に全世界に広まりました。日本でも今はお茶以上に飲まれています。

お茶と同じようにカフェインが含まれ、眠気をとって気分をすっきりさせてくれます。仕事の合間のコーヒーは疲れた頭を休ませてくれます。

もう一つの大切な成分はクロロゲン酸です。コーヒーの香りの成分で酸化作用があります。お茶と同じように体内の活性酸素を捉えて除きますので、がんや老化の進行を抑制します。

▽注意—カフェインは胃酸の分泌を刺激しますので、



胃の弱い人はあまり飲まないことです。また空腹時は避けた方がいいでしょう。

お酒

酒は昔から「百薬の長」と言われてきました。適度に飲むと血液の循環を良くし、精神的な緊張をほぐしてリラックスさせてくれます。最近の研究では、お酒は善玉コレステロールを増やし、血管拡張作用とあいまって動脈硬化の進行を抑制します。適度な飲酒は心臓疾患や脳梗塞を減少させるとも言われています。

最近ワインには抗酸化物質ポリフェノールが含まれるので健康にいいといわれています。

▽注意—飲酒量によりアルコール中毒、肝硬変、高血圧などが起こります。節酒がすすめられ、日本酒の適量は一日一合といわれます。



活性酸素

空気中には酸素が約20%含まれていて、物が燃えたり、鉄がさびたりする働きをしています。この現象はいずれも物質に酸素が結合する酸化という反応です。

体内でも酸素は種々の反応を起こし、熱や新しい細胞を作っていくためのエネルギーを与えます。ヒトは呼吸により酸素を血液中に送り、全身に行き渡らせます。

しかし体内では、時に反応性の高い活性酸素に形を変えることがあります。スーパーオキシド、過酸化水素などがそうです。活性酸素は酸化力が強力で酸化してほしくないものまで酸化してしまいます。遺伝子が酸化されて傷つくとがんが発生します。悪玉コレステロールが酸化されると動脈硬化が起こります。老化も進みます。これらの酸化を防ぐものが抗酸化物質です。食物の中には抗酸化物質を含んでいるものがあります。抗酸化物質を含んだ食事をとることで体内の酸化を抑制することができます。



現代生活と食事

コンビニ食

いつでも、何でも、好きなだけ食べられる現代の食生活。しかし、不規則な食生活を続けていると栄養がたよってしまいますので注意と工夫が必要です。

店での食事にしろ、コンビニでの弁当にしろ、忙しい現代には無くてはならない便利な存在ですが、問題もあります。

油が多い

揚げ物や炒め物など油を使ったものが多い。油を使った食べ物はおいしいので消費者も好むし、作るほうでもあまり手間がかからないので多くなりがちです。しかし油の摂りすぎは動脈硬化を促進させ、高血圧や心臓病、脳卒中につながる可能性があります。

塩分が多い

油と同じく塩味もおいしさの一つの要素です。し

かし塩分の摂りすぎは高血圧の大きな原因です。

野菜不足になりやすい

おかずとしておいしい肉や魚が中心となり、野菜の割合が少ない傾向にあります。野菜が不足すると、ビタミン、ミネラル、食物繊維が不足します。

カロリーオーバーになりやすい

油が多かったり、濃い味付けのため砂糖が多く使われていたりしてカロリーも高めになっています。カロリーオーバーは肥満や各種の生活習慣病につながります。

外食(コンビニ食も含めて)が続くときは意識して野菜をたっぷりとるようにしましょう。特に色の濃い野菜をとりましょう。

最近はこちらの欠点を改善したものも出てきましたが、そのまま食べるのではなく少し手を加えることで大変いい食事になります。レトルトやコンビニは上手に利用しましょう。



「健康食品」ってなに

あなたは何か健康食品をのんでいますか。ベータカロチンですか。ファイブミニでしょうか。プロポリスでしょうか。

ところが「健康食品」というのは正確な言葉ではありません。

ベータカロチンなどは栄養補助食品(サプリメント)といって、そのものが不足したり、または大量に必要な時にのむのに適した形で売られているものです。多くは単品でできていて必要なものだけのりんだり、あるいはいくつか組み合わせるのりだりします。

ビタミンCやビタミンEなどのビタミン剤、カルシウムや鉄などのミネラル剤などが多いようです。

ファイブミニなどは特定保健用食品といって、一定の効能効果が確認されたものについて、厚生労働省が、その効果を商品に表示しても良いと許可したものです。

血圧の高めの人に酸乳飲料、便秘症に食物繊維製剤などがあります。

プロポリスなどは栄養補助食品、特定保健用食品とも違い、いわゆる「健康食品」といわれているもので、法的に効能効果が認められているものではありません。一般に健康にいいとマスコミで取上げられたり、それらしい広告で売られているものです。プロポリスのほかに、アガリクス、クロレラ、イチョウ葉エキスなど多くの商品が売られています。これらは健康にいいと大量にのむ人がいますが、必要量以上にのむとかえって害になることがありますので気をつけなければなりません。一番いいのは普通の食物からとることです。

なお栄養補助食品については厚生省で見直しを行っており、栄養機能食品として、作用が具体的に表示できるようになるようです。



漢方の胃腸薬

好きなものが食べられるって幸せですね。食べられない時、胃腸の調子が悪いとき、漢方薬を利用してはいかがですか。漢方薬は香辛料にも使われる食材を中心に組み立てられ、「医食同源」をもとにした自然な薬です。

六君子湯 ……リックンシトウ

〔目標〕胃が弱い、食欲がない
体質体格が虚弱な人の消化機能低下に使われます。胃が重い、膨満感、吐き気、下痢しやすい、食後に眠くてたまらないなどの症状に使います。手足倦怠、疲労倦怠感、手足の冷え、風邪を引きやすいなどの傾向があります。

半夏瀉心湯 ……ハンゲシャシントウ

〔目標〕胃のつかえ、下痢
ふだん体が丈夫な人の胃のもたれ感、重苦しさ、吐き気、胸やけなどに使う一種の苦味健胃薬です。

胃炎、胃・十二指腸潰瘍、口内炎などにも使います。

安中散 ……アンチュウサン

〔目標〕胃痛
テレビなどでおなじみの漢方胃腸薬の主処方です。本来は神経性胃炎などの急性あるいは慢性の胃痛の薬です。胸やけ、げっぷ、食欲不振などにも使います。

平胃散 ……ヘイイサン

〔目標〕食べ過ぎ、消化促進
通常は胃が悪くない人の主に過食による胃炎やもたれ、消化不良の時に使います。上腹部不快感、腹部膨満感、不消化感などに使います。



人参湯 ……ニンジントウ

〔目標〕冷えのきつい人の胃薬
体を温める薬草が中心の漢方薬で、胃腸が弱く消化吸収の機能が低下し、全身の新陳代謝が衰え、冷えの著しい人に合います。顔色が悪く、手足が冷たい、貧血、低血圧、下痢傾向、時に口に薄い唾液がたまるような人に使います。

黄連解毒湯 ……オウレンゲドクトウ

〔目標〕二日酔い、胃のむかつき
人参湯と正反対の漢方薬です。体を冷やす四種の薬草でできていますので、胃の炎症を抑え、ほてった体に合います。二日酔い用のドリンク剤の中身は黄連解毒湯の応用です。

加味帰脾湯 ……カミキヒトウ

〔目標〕極度の食欲不振、不眠
もともと胃腸の弱い人がストレスなど心身の疲れによって、全然食べられなくなったり、眠られなくなった時によく合います。

桂枝加芍薬湯 ……ケイシカシャクヤクトウ

〔目標〕便秘と下痢の繰り返し
腸の働きが過敏になり、便秘と下痢が交互に起こる過敏性腸症候群の漢方薬です。短い時間に何度も便意が起こるとき、逆に便秘でコロコロと兎の糞のような便が出る人に使います。

芍薬甘草湯 ……シャクヤクカンソウトウ

〔目標〕痛み止め
胃腸の痛みを始め、痔の痛み、関節の痛みなどいろいろな痛みを止めるのに頓服的（一時的）に使われます。安中散などと合わせて使うこともあります。

