



食医同源

第3号

発行人：一般社団法人食医同源之会
〒124-0024
東京都葛飾区新小岩一丁目43番6号
電話/FAX：03-3654-2410
<http://syokuidougen.main.jp/>



食医同源之会 代表理事
中野 慶子

雑感 「衣食足りて礼節を知る」

「衣食足りて礼節を知る」とは、子供の頃知った言葉でした。この解釈は、物質的に不自由が無くなって初めて礼儀に心を向ける余裕が出来、名誉や恥辱というものをわきまえ、節度を重んじるようになるという意味であろう。先人達はどのような状態を考えこの言葉を後世に残してくれたのであろうか？昭和20年代の戦後の混乱期は俗悪な貧困による食物に不自由する時代であったが、今よりはもう少し節度があったような気がする。

食足りて礼節を失い、日本は飽食時代に代表される生活習慣病大国になってしまった。お金さえ出せば何でも手に入り、思う存分食べられ、選択も出来る時代になった。日本に居ながら世界中の「食」が楽しめるようになった。食文化も国際的に変化しているようである。従来、日本において生産されることも無く、見ることも食することもなかった珍しい種類の食材が、輸入規制緩和によりどんどん日本に届けられ、食がグルメ化する中で多くのメニューが洋風化した。その結果、エネルギー過剰の食スタイルになってきた。その一方で、低カロリー食品の開発も進みビールなどにおいては、アルコールゼロという商品が開発されるに至っている。「カロリーゼロ」「糖質ゼロで贅沢な味わい」「味わい深い」などの謳い文句が書かれている。本来、ビールの醍醐味はアルコール成分であるが、このような表示をなんと理解すればよいであろう。ビールだけではなく、多くの商品が「**-half**」「**減**」「**ゼロ**」等の表示で消費者にサービスしている。骨の無い魚が登場したことも記憶にある。この様に商品の製造過程において、食品の成分が自由自在にコントロール可能な時代となってきた。

人は、本来の食品の持つ味を長い食習慣の中で味わい、「**刷り込み効果**」としてイメージが脳に刷り込まれるのであるが、商品開発の目覚ましい変化の中で、食品の持つ「**本物の味**」が少しずつ埋没していくようである。今は味わえない「**懐かしい味**」も少なくないであろう。味覚細胞が育つ時期は自然の味を経験させて、脳がその味を正確に認知して刷り込む体験をさせることが重要であろう。子供の味覚が危ないなどの記事を読んだこともあるが、食環境の変化は従来の日本人が育ててきた食文化が、国際化と称した食べ方により著しく変化していることに「**過ぎたるは及ばざるが如し**」を感じる。

老婆心ながら若年者の食べ方も気になって仕方ない。草食系男子などという言葉は払拭し、心身共に逞しく頑強な身体、健康優良児が多勢いる世にしたい。また、家族と一緒に食卓を囲み「**同じ釜の飯を食べる**」習慣があれば、孤独死、無縁社会という言葉は生まれにくい。食環境を見直し、伝承したい根っこの部分を大切に守り、時代に流されない命を繋ぐ食作法を呼び戻したいものである。地球上の動物で人間だけが調理をして食べる能力と知恵を授かっていることを意味を考えたい。豊かさの名の基に、地球上で人間だけに勝手気儘が許されているとは思えない。
もう一度！ Good manners begin with a full stomach.

肥満シリーズ③ 肥満を防ぐ食生活のポイント

前回の、肥満シリーズ①②で、肥満に関する概要を記述しましたので、今回は食事について、実践可能なそのポイントを考えてみたいと思います。

肥満は、ただ単に体重が重いということと同義語ではなく、相対的に多すぎる中性脂肪が問題になります。従って筋肉を落とさないように、**中性脂肪を減少させることが重要**です。人は、神経、体液、ホルモンの働きにより、エネルギー出納のバランスをとる調節機能をもっているが、肥満は以下に記述する調節機能の障害や低下によって起こると考えられています。

- ・体脂肪の増加を助長する血清インスリン濃度の上昇
 - ・誘因となる食行動(過食、就寝前の摂食、高脂肪食、欠食、早食い、低食物繊維食)
 - ・食事誘発性熱産生の低下、身体活動の低下、神経系の調節障害による食欲増大など
- 一般的な肥満の治療方法はエネルギーの不足状態をつくり、その不足分を多すぎる体脂肪から補給させて体脂肪を減少させる方法がよいです。

その方法は①減食療法(600~1800kcal) ②超低カロリー食(200~500kcal) と運動療法、行動修正療法などを上手に組み合わせて、気長に減量生活を継続する方法が、リバウンドを起こさない最適な方法です。

減食療法では、下記の例を参考にした調理の工夫で、無理なくカロリーの減少ができる食生活を行ってみてはいかがでしょうか？

例 カロリー減少ができる工夫調理法

なす

焼きなす



10kcal

しぎ焼き



140kcal

天ぷら



210kcal

魚

焼魚



90kcal

ムニエル



210kcal

あんかけ



270kcal

卵

ゆで卵



60kcal

目玉焼



120kcal

スクランブルエッグ



210kcal

米飯

ごはん



180kcal

ピラフ



310kcal

洋風たきこみご飯



410kcal

じゃがいも

ふかし芋



60kcal

ポテト唐揚げ



180kcal

ポテトフライ



270kcal

りんご

うさぎりんご



100kcal

コンポート



240kcal

焼りんご



300kcal

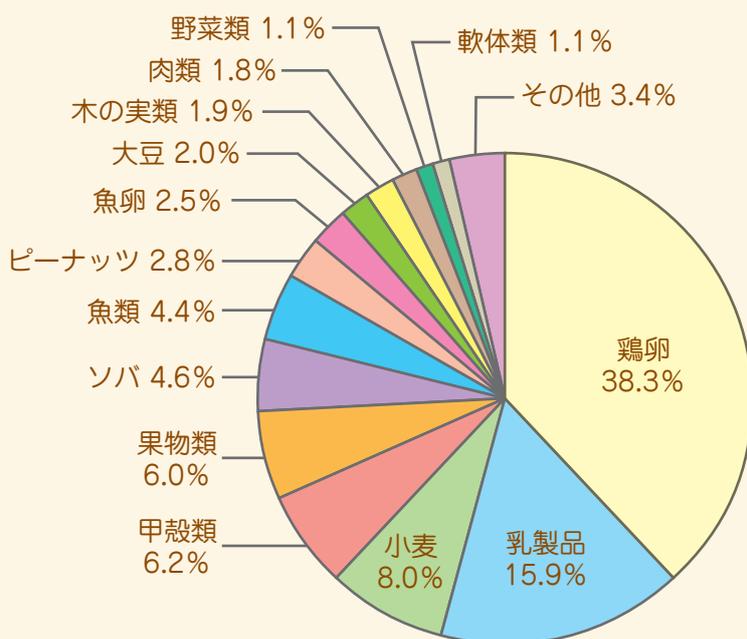


食物アレルギー

3.食物アレルギーの原因食物

今回は、アレルギーの原因となる食物についてです。食物アレルギーを引き起こすアレルゲン食品として卵、牛乳、小麦の割合が多くなっています。その他、さばやいかなどの魚介類、バナナやキウイなどのフルーツ、大豆、ピーナッツ、そばなどがあります。これらのアレルゲン食品は年齢によって原因となる割合が異なります。

全年齢における原因食物



(厚生労働科学研究報告より)

年齢別 主な原因食物

	0歳 N=1270	1歳 N=699	2、3歳 N=594	4-6歳 N=454	7-19歳 N=499	20歳以上 N=366
No.1	鶏卵 62%	鶏卵 45%	鶏卵 30%	鶏卵 23%	甲殻類 16%	甲殻類 18%
No.2	乳製品 20%	乳製品 16%	乳製品 20%	乳製品 19%	鶏卵 15%	小麦 15%
No.3	小麦 7%	小麦 7%	小麦 8%	甲殻類 9%	ソバ 11%	果実 13%
No.4		魚卵 7%	ソバ 8%	果実 9%	小麦 10%	魚 11%
No.5		魚 5%	魚卵 5%	ピーナッツ 6%	果実 9%	ソバ 7%
小計	89%	80%	71%	66%	61%	64%

(厚生労働科学研究報告より)

乳幼児から幼児期にかけては食物アレルギーの主要な原因として鶏卵と牛乳がその半数以上を占めます。青年期になるにつれて甲殻類が原因の事例が増え、牛乳が減ります。成人期以降では、甲殻類、小麦、果物、魚介類といったものが主要なアレルギーの原因食品となります。

今回は、表示について解説する予定です。

<活動報告>

去る6月12日(日)、山梨県は勝沼にて「花萌える初夏の勝沼」と題しワイン研修ツアーを催行しました。

現存する日本最古のワイン醸造所を有する、まるき葡萄酒においてワインの歴史や製造法について学び、ぶどう畑や製造所、貯蔵庫などを見学しました。ぶどう畑では普段あまり見る機会がないぶどうの花も間近で見ることができる幸運にも恵まれました。食医同源之会オリジナル新作ワインを含む7種類のワインのテイastingでは、ぶどうの種類や製法、熟成などが異なる幅広いワインを比較することができました。口の中に広がっていくワインの芳醇な風味は、それぞれが個性的でありながらも、どれもが魅力的で完成された味わいを提供してくれます。

また勝沼の新名所、ビストロ・ミル・プランタンにてワインによくマッチしたおいしいランチを賞味し、ぶどうの丘では夏の到来を感じさせるひとときをすごしました。

食医同源之会はこれからも奥深く楽しい研修ツアーを企画してまいります。是非ご参加ください。



左：研修にご協力頂いたまるき葡萄酒株式会社様。(http://www.marukiwine.co.jp/)

中：代表的な赤ワイン用ぶどう、カベルネ・ソービニヨンの花。

右：ビストロ・ミル・プランタンとシェフソムリエの五味オーナー。(http://milleprintemps.de-blog.jp/)

■ワイン「大空にかける希望の虹」

新小岩駅南口駅前の(株)オリムピアの元社長渡邊富久子(平成13年4月22日 88歳で逝去)は、長い闘病生活に打ち克った夫渡邊正助(昭和49年1月12日77歳で逝去)と人生の再起を願った時、療養生活を送っていた空に、偶然にも大きな虹がでてきて希望が湧いたという。

このことにちなんで、渡邊富久子は自伝のタイトルを「大空にかける希望の虹」とした。(主婦の友社出版)養子である渡邊悟は本ワインの名を考えあぐねていたが、先代の遺志を鑑み、この名をつけた。

本ワインは、渡邊悟が研究した「レーズンから分離した天然酵母(特許番号:第4478984号)」を用いて、日本最古の醸造所を有するまるき葡萄酒(株)に委託して造ったものである。さらに楽曲「大空にかける希望の虹」もあります。



■歌詞「大空にかける希望の虹」

大空にかける希望の虹 作詞・作曲 早乙女 慎悟

- ほら～ みてごらん 大空に虹がかかっている
こんな日があるのね とっても気持ちいい
さあ 勇気を出して 前へ進もう ゆっくりでいいから
そんなわたしを守ってくれる
父が背中で語るなら 母はまなざしで包む
きっとわたし やってみせる きっとわたし なってみせる
大空にかける希望の虹
- ほら～ みてごらん 大空に虹がかかっている
こんな日があるのね とっても気持ちいい
そう 怖いものない 前へ進もう にっこりと笑って
そんなわたしを守ってくれる
草が静かにさとすなら 花は明るくほほえむ
きっとわたし やってみせる きっとわたし なってみせる
大空にかける希望の虹
- ほら～ みてごらん 大空に虹がかかっている
こんな日があるのね とっても気持ちいい
もう ためらはないで 前へ進もう じっくりでいいから
そんなわたしを守ってくれる
山が大きく望むなら 河はやさしくささやく
きっとわたし やってみせる きっとわたし なってみせる
大空にかける希望の虹

楽譜は「食医同源之会」HPに載っており、
楽曲はダウンロードできます。