

ぶんぶん通信

2005年10月1日発行 発行/株式会社ナルミ 〒043-0104 北海道爾志郡乙部町字館浦686-2 発行責任者/株ナルミ通販事業部 鳴海周平

ナルミ
スタッフの

言いたい
放題!

Vol.39



こんにちは！お客様係の斎藤拓です！！

もう秋ですね……。突然ですが、私は秋が好きです。なんといっても「食欲の秋!!」(ベタベタですが…)

さんま・梨・栗・きのこ等々挙げたらきりがありません。先日さんまを食べましたが、脂が乗ってておいしかったです。1歳4ヶ月になる長男も気に入ったらしく「うーうー」と催促しておいしそうに食べてました。

これからはばらうおいしい旬のものを旬の時期に食べられる喜びに感謝しつつ、身も心も肥えていく自分が怖いです…

No.42

健康 夕 イム

こころとからだの

皆さん、毎日美味しくご飯を食べていますか? 「快食・快眠・快便」は、私たちが健康で快適な生活をおくるための大切な要件です。今月からは、数回にわたって「快食のコツ」をお話したいと思います。



長寿国・日本の不安

現在、日本は世界の長寿国です。女性が85.9歳、男性が78.64歳(厚生労働省2004年簡易生命表)という日本人の平均寿命は、男女とも5年連続で過去最高を更新していて、女性は20年連続の世界一、男性は前年の3位から香港を抜いて2位となりました。(ちなみに1位はアイスランドで、平均78.8歳です)

でもちょっと気になるデータもあります。こうした長寿を重ねている世代がいる一方で、逆に平均寿命を縮めている世代もあるんですね。80歳90歳を超える世代はとも元氣なのですが、中高年に限ってみるとかなり不健康な状態にあるようです。原因はいろいろと考えられますが、時代の流れを考えると戦後急速に広がった欧米型の食生活、つまり食べ物の変化が最も大きな要因と思われる。

「日本人の食生活は豊かになったのと同じく病気が減らないのか?」「日本人の体格は立派になったのにどうしてアレルギー性の病気が増えているのか?」「カルシウムが豊富な牛乳を飲んでるのに、骨折をする子供が多いのはなぜか?」こうした疑問を解き明かす答えが「食べ物の変化」なのです。

「顔が見える食品」食べてますか?

私たちがよく利用するコンビニエンスストアには、約2000~3000種類の商品が置かれています。このうち、原形の見える食品(顔が見える食品)はどのくらいあるでしょうか? ポテトチップやオレシージュースはあってもその原料であるじゃがいもやオレシなどは少ないですね。実はこうした加工食品には大切な条件があります。それは「大量生産出来る事」「長期輸送に耐え、長期保存がきく事」です。

もともと食べ物にはビタミンやミネラル、食物繊維などが含まれていますが、これらの栄養素は湿気や酸を好みます。そして、虫やカビ、細菌にとっても、大切な栄養素なんです。(人間にとっても、こうした生き物にとっても、大切なものは「糖です」よね)ということは、加工食品を作るうえでは、とても厄介なものとなってしまうから、こうした栄養素は取り除かれてしまっているのです。

私たちは知らず知らずのうち、こうした「不自然な栄養体系」を摂取

微量栄養素

ビタミンやミネラル、食物繊維などは、身体の中で様々な働きをしてくれる大切な栄養素です。それが加工の段階で取り除かれてしまっているとしたら、身体そのものがバランスを崩してしまつのは当たり前ですね。また、主食の白米や小麦粉、そして精製塩の普及。こうしたことも微量栄養素の不足に大きく関係しています。

玄米から又力をとったものが白米、小麦から表皮(ふすま)をとったものが小麦粉、天然の海水塩から苦汁(にがり)をとったものが精製塩です。こうした食べやすいように取り除かれてしまつた部分に、豊富な栄養成分が含まれています。私たちはわざわざ手間をかけて栄養を取り除いてから、残った部分を食べているんですね。ですから「米偏に白いと書いて「粕(かす)」と読むのではないのでしょうか?」

沖縄ではこんな言葉が伝わっているそうです。「黒い砂糖は命を延ばし、白い砂糖は命を縮める」手を加え過ぎた食品は、かえって害になるといふ教えなのかもしれません。

バランスの良い食事とは?

食べ物が高糖質されるといふことは、そのもの本来の一部しか食べていない、ということです。昔から水の上で生活しているエスキモーは、基本的には穀類や野菜を食べませんが、主食である動物は内臓まできれいに食べますし、南米メキシコのインディオは、ほとんどアボカドだけを食べて生活しています。乾燥させておいたり、胚芽の部分まできれいに食べます。また、アイヌの文化でも、シヤケを主食にしていた頃は内臓まで食べていたそうです。

共通するのは「まるごと食べる」ということ。本心にバランスの良い食事とは、「加工して美味しい部分だけを食べる」ということではなく、日本人がもともと食べていた「もったいない」といふ精神に基づいた「丸ごといただく食事」である、と思います。

参考文献 幕内秀夫 著「体によい食事、ダメな食事」(三笠書房)