

今回のテーマ

脂溶性ビタミンについて

今回は脂溶性ビタミンについてのお話です。このような内容が続くと教科書を読んでいるような気持ちになって、つまらなく感じてしまうのですが、できるだけ楽しく読めるように綴っていきます。

先月号で紹介した水溶性ビタミンと脂溶性ビタミンの大きな違いは、水溶性ビタミンは尿と一緒に排泄されやすいのに対して、脂溶性ビタミンは脂質に溶けやすいため体内の脂肪に蓄積される特徴があります。そのため摂り過ぎると過剰症による悪影響が出る可能性があります。

日本人によく見られるのは、みかんの食べ過ぎにより肌が黄色くなる症状です。柑皮症といいます。これはみかんに含まれるβクリプトキサンチンが体に蓄積したものです。βクリプトキサンチンはビタミンAが欠乏したときにだけ、ビタミンAに作り変えられる特徴を持っており、ビタミンAの過剰症状が出ることはありません。みかんを食べるのを控えると徐々に肌の色も戻っていきます。

一方、北極の地に暮らすイヌイットは「ホッキョクグマの肝臓は食べてはいけない」と言い伝えられています。これはホッキョクグマの肝臓にはビタミンAが過剰に含まれており、ビタミンAの過剰症を避けるためと考えられています。ビタミンAの過剰症は頭痛が特徴的ですが、嘔吐や脱毛の症状がでることがあります。妊婦さんで気をつけたいのは妊娠初期(3ヶ月頃まで)にビタミンAを過剰摂取すると胎児の目や耳、手足に奇形のリスクがあることです。レバーやうなぎ

Food & Cook 食材と調理

昼と夜の寒暖差が出てきて、トマトやキュウリなど夏野菜の収穫もだんだん少なくなってきました。この季節に美味しいのがナスです。ナスを簡単に、でもちょっと変わった味付けで、箸が止まらなくなる料理を紹介します。「焼きナスのソース漬け」です。

<材料2人前>ナス4本、塩適量、サラダ油大さじ1、ウースタソース大さじ2、紅ショウガ(千切り)適量。

<作り方>①ナスのヘタを落として縦2つに切り、チョットしょっぱい(海水程度)の塩水に5~6分浸してから水分を拭き取る。

②フライパンを熱して、サラダ油を引き、ナスを並べて両面をこんがり焼き、火を弱めて中まで火を通す。

③ナスを並べられる大きさの容器にウースタソースを入れ、アツアツをウースタソースに漬け、紅ショウガも加える。

④上下をひっくり返して、味をなじませて出来上がり。冷蔵庫で冷やして食べても美味しいです。

などに含まれる動物性のビタミンAは1週間に1~2回の摂取で十分です。みかんや野菜に含まれるβクリプトキサンチンやβカロテンは多く食べても問題ありません。逆に、ビタミンAの欠乏症は夜盲症(暗くなると見えにくくなる)やドライアイがあります。

ビタミンDはカルシウムの代謝に関わります。骨粗鬆症に処方される、ビタミンDの薬を内服している人がカルシウムのサプリメントを飲むときは注意が必要です。過剰症は嘔吐や食欲不振、慢性的には腎臓への石灰沈着があります。欠乏症では骨の痛みや筋力低下が症状として現れます(骨軟化症)。数年前から乳幼児のビタミンD欠乏が増加傾向です。じつはビタミンDは日光に当たることによっても作られます。近年、女性は日焼けを嫌い、紫外線を避けるようになりました。自身と赤ちゃんのビタミンDが低下し、母乳中のビタミンDも減るわけです。大切な成長の時期に骨の発育が悪くなってしまいます。重症になると「くる病」といって、骨が柔らかくなり、骨折を繰り返します。

ビタミンEは抗酸化作用をもち、老化や生活習慣病の予防に有効といわれています。しかも脂溶性ビタミンですが過剰症がありません。欠乏症では赤血球が壊れる溶血性貧血があります。

ビタミンKは血液凝固に関わっています。ビタミンKが不足するとケガをして出血しても血が止まりにくくなります。骨折の予防や動脈硬化の予防効果もあるとの研究結果があります。ただしワーファリン薬の効果を打ち消すため内服している人は注意が必要です。

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37。

開陽台から東に進むと、エビのような形をした変わった半島があります。野付半島です。青森県で野付半島の名前を聞くのは毎年6月中旬。「野付半島で北海シマエビの漁が解禁されました」とニュースを聞くと、そろそろ夏の始まりです。この野付半島は北海道の中でも手つかずの自然が残っている場所。湿地や草原、原生林など多様な自然は、他では見ることができない景色を作りだしています。野付半島は砂嘴(さし)という砂が堆積して作られた半島です。それが海水による浸食と地盤沈下により小さくなりつつあり、あの大きな半島が、やがて消滅すると言われています。今しか見れない幻の半島となるかも。

