

今回のテーマ

ミネラルについて その1

今回は、五大栄養素の中では最後の紹介となる「ミネラル」についてお伝えします。ミネラルは五大栄養素の中では地味といえますが、他の栄養素と比べると関心が薄い栄養素ではないでしょうか。

しかし、生き物はミネラルを体内で作り出すことができないため、すべて食べることでしか補うことができない重要な栄養素です。

ミネラル(mineral)とは英語で鉱物を意味し、カルシウム、鉄、亜鉛などが有名なミネラルの仲間です。これらを含めて16種類のミネラルが人間には必要です。興味深いことに人間の血液や、胎児が子宮の中で浮かんでいる羊水はほぼ海水と同じミネラル成分です。「海」という字の中に「母」という字が含まれています。まさに私たち人間は、太古の昔に母なる海から生まれた生物であることがわかります。海の中で暮らしていたころは海水からミネラルを補給できたのですが、陸に上がってからはミネラルを食べ物から補給しなければなりません。

余談ですが、現在の海水は人間の体液よりも塩分濃度が高く、しょっぱくて飲めたものではありません。太古の海はもっと塩分が薄かったのですが、長い長い年月をかけて、雨や川の循環により陸地の塩分が海水に溶けだし、しょっぱくなりました。これからも長い年月をかけて海水の塩分濃度は上がっていきます。

では話を戻して、カルシウムから紹介していきます。カルシウムは①骨を強くする作用のほかに、②筋肉の収縮、③イライラを解消する働きなどがあります。

Food & Cook 食材と調理

今回は3秒で料理を美味しくする方法についてお伝えします。にわか信じがたいかもしれませんが、誰でもできる簡単な方法です。一度試してみてください。

その方法とは…料理に「酢」を入れる。これだけです。みそ汁や焼きそば、炒め物がオススメです。コツは少量入れることです。入れたことが分からないぐらいの少量、具体的には料理の重さの0.5%~1.0%です。お酢を清潔な醤油さしに移し替えて、味噌汁に3滴入れてよく混ぜてください。味がハッキリとするはずですよ。

詳しいメカニズムは解明されていないのですが、酸っぱさを感じない程度の少量の酢を入れることによって、味覚が覚醒することがわかっています。

これを利用して、塩分を減らすことができます。今までもよりも調味料を減らしても、酢を少量入れることによって味がハッキリと感じます。入れすぎると酸っぱくなってしまふので数滴から徐々に増やすとよいでしょう。酢をアイスに混ぜても美味しくなります。お試しを。

①の骨を強くするためには、先月号で紹介したビタミンDも重要です。カルシウムを腸から吸収する働きを高めてくれます。逆にリンというミネラルを過剰に摂ると骨密度が減るといわれています。カルシウムとリンは1:1の割合で摂取するが望ましいのですが、リンの割合が多すぎるとカルシウムの吸収を妨げます。

ここでリンについても少しお話します。リンは現代の食生活では不足することはなく、むしろ摂り過ぎが問題となっています。リンは加工の過程でハム・ソーセージ、かまぼこ・ちくわ、味付け魚、インスタント麺などに食品添加物として使われ、消費者のためではなく、メーカーの都合で大量に使用されています。

骨を丈夫にするためにはカルシウムをしっかりと摂り、一方でリンを摂り過ぎないことが重要です。

②カルシウムは筋肉の収縮に関わっています。ある程度低くても症状が出ないことが多いのですが、血中カルシウム7.0mg/dl未満と重度の低カルシウム血症では、筋肉痛や全身痙攣などの症状がみられます。

また、高血圧症の患者へアムロジピンなどのカルシウム拮抗薬が処方されることがあります。これは血圧が上昇する原因の一つに血管の収縮があり、血管においてカルシウムイオンが細胞内に入ることを邪魔して血圧を下げているわけです。

③私が小学校の頃に、イライラしている人がいたら「牛乳を飲め」と冷やかしか半分で言われました。これはカルシウムに中枢神経を鎮める作用があり、それなりの根拠があったわけですよ。次回へ続きます。

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38。

野付半島からバイクで40分ほど南下すると、知る人ぞ知る(北海道民には結構有名かも)肉好きにはたまらないお店があります。その名も「ポークチャップの店 ロマン」北海道のブランド肉「阿寒ポーク」のロース肉1Kgを50分かけてじっくりと焼き上げ、旨みとともに700gまで凝縮します。もともとは常連さん向けの裏メニューで、お客様のビックリする顔を見るのが楽しくて始めたメニューらしいです。かなりのボリュームですが、400gぐらい(それでも多い…)も選べるのでお腹の好き具合に合わせて注文できます。

