夏の栄養

Nutrition

津野貞子 Sadako Tsuno
京都女子大学 家政学部

栄養の定義をみれば、人は活動しながら生活する。生活活動により各人は体成分を消耗するため体外から新しく物質を補い、生活を継続し、生命を維持していく。この現象が栄養である。とすれば「夏の栄養」と、ことさらに考えるというのもおかしいことである。生体が必要とする栄養素は、夏でも冬でも本質的には変わらない。しかし、夏は高温多湿のため食欲は衰える。日常の食物摂取が過不足であれば身体の活動を不活発にし、疲労や倦怠をきたし、健康状態が不安に陥り、栄養に起因する疾病などにかかりやすくなる。最近では食物についての関心は一般に強いが、案外不調な食物摂取がみられる。「過ぎたるは及ばざるが如し」これは中庸を教えた言葉と解されているが、調和を説いたものと解する方が正当であるといわれている。現在の日本の食生活はあらゆる角度（学校教育、市民生活指導など）からのよびかけにより、食改善が効を奏し、わずか30年足らずの間に長寿国として世界のトップレベルとなり、その猛スピードには驚かざるをえないが、今この辺で歯どめをしなければ「過ぎたるは及ばざるが如し」

になる可能性が強い。米国では食生活の行きすぎた豊かさが心臓疾患、肥満、脳溢血などを多発させ、健康維持に対する赤信号となり、栄養改善の必要性を提言し、政治問題として取り上げられてきた。その内容は総Energyに対する穀類のEnergy比が40%から20%に低下した。脂肪の摂取は多く、脂肪が体内で完全燃焼するためには、糖質の抗ケトン作用が必要であり、そのためにも穀類のEnergy比は50%~60%に引き上げたいとしている。日本の最近の国民栄養調査の結果では、穀類のEnergy比は52%前後で食生活の内容はむしろ理想的といえるが、日本人自身にはその自覚はなく、依然として欧米化食生活志向に拍車をかけようとしている。もっと日本食に対して自信をもつべきであろう。しかし、個々の栄養素についてみれば、まだまだ不足の面がみられる。特に夏期には、清涼飲料のとりすぎ、めん類へのたよりすぎなどにより、ビタミンB₁（以後VB₁とする）の不足が起こりやすい、体がだるい、眠くなる、足が重いなど疲労倦怠の諸症状が起こる。VB₁の不足を補う方法として古来から夏になると糠みそ漬が台所で幅をきかしてきた。糠中には、VB₁ 1.5 mg%~3.0 mg% 含有されており、これを材料とした糠床につけ込んだキュウリ、ナスにVB₁が移行する。著者の実験によれば、自家製の床につけたナスのVB₁は0.05 mg%から0.2~0.3 mg%にも増加し、新しい糠を加えればそれだけ多くなる。またVB₁については、B₁

の誘導体 Allithiamine が従来のVB₁より非常に吸収されやすいことが知られており、同属体である Methyl allithiamine も同様に極めてよく腸管から吸収される。このAlliinのMethyl同属体はアミノ酸で遊離の状態で含有されている。これらはネギ類の他アブラナ科植物に含まれており、多く漬物種（だね）に使われる。京都の菜の花漬は単に風流な漬物と考えられているようであるが、Methyl同属体含量370 mg%と多い。また糠床中に卵殻や、だしじゃこなどを入るとカルシウムの種への移行が考えられる。最近、食塩の減量とカルシウムの補強が大切な課題になっている。漬物をとると食塩の摂取が多くなると敬遠する風潮もあるが、自家製の糠みそ漬は食塩を調節することができる。家族の健康管理のために家庭独特の糠みそ床を調製し、種に緑黄色野菜を使えば、カロチン、VB₁およびカルシウムの補強と同時に食欲も増進する。

（教授、専門=食物学）