

患者さまとの信頼関係構築のための栄養学

ダイジェスト版資料

はじめに

私たちにとって食事は楽しみのひとつである。食べるからには楽しく食べたい。しかし、どんな食材が体を健康に保っていくのに有効とされるものであり、その食材が分かったとしてもそれに含まれている栄養成分がどのくらいの量入っているかあてにはならない(採る時期により異なるし、食べる部位や調理法によっても異なる)。また、昨今は切り売りもあるようだが、食材をわざわざ測って食べるなんてことはまずしない。

そこで、今回は、少し考えを変えてみようと思う。楽しい食生活では、「**良い食材を食べる**」ことに専念すべきであり、「**食べないより食べた方がいいものはたくさんある**」はずという考えで、食材についてのお話をする。食べ方についても少しだけ触れる。



1-1 日人が古来から食した食材を食べよう。

日本人には、日本食に見合った腸の長さや腸内細菌が存在する。どんな人種であっても、継続的に入手できる伝統的な食材に含まれている栄養素をうまく利用できる身体の作りができています。

例えば、日本人は長く米を主食としてきた。米の成分としては、ほとんどが糖質であるが、僅かではあるがアミノ酸が含まれている。日本人ではそのアミノ酸を利用できる体になっていて(実際にはリシン1種のみが不足する。しかし、そのリシンは大豆で補えるので、味噌汁や豆腐、納豆などで充分である)タンパクの豊富な肉類をわざわざ食べなくても十分に血液や筋肉を作るのに足りることになる。



1-2 日本人が古来から食した食材を食べよう。

このことは、他の人種でも同じで、赤道直下のニューギニアでは、サツマイモが主食であって、その中にある栄養成分をうまく利用できるように腸内細菌が働いている。



その点、欧米では、小麦粉であったり、ジャガイモであったり、主食という考えがなかなか定着しなかったので、肉類を食べて補う必要があった。日本は素晴らしい食文化を持っていることになる。



1-3 日本人が古来から食した食材を食べよう。

お米は、縄文の土器が現れて以来、それまで狩猟移動民族であったのが、農耕定住民族となった。その土器の発見で、お米の保存ができることになり、何よりお米を炊くことで、デンプンを α -化(食べられるデンプン)することに成功した。日本人のお米を主食とした生活習慣は、稲作が始まって以来なので、数千年以上の歴史がある。



日本人の体は、消化器全体がお米に限らず日本の古来から存在していた食材をうまく栄養にできるようにできていると考えるべきである。

あらためて、米、味噌汁、魚、野菜、お茶を中心とした日本食のバランスに感謝しながら食材の歴史を眺めてみたい。



1-4 日本人が古来から食した食材を食べよう。

表 1 日本での栽培が始まったとされる食材の歴史

	食材
奈良時代より以前	ダイコン、ナバナ、カブ、サトイモ、マメ、ソラマメ、タケノコ、ニラ、マツタケ、コンニャクイモ、モモ、ブドウ、ナシ
奈良時代ころ	ナス、ショウガ、ゴマ、ヤマノイモ、レンコン、ネギ ミカン、カキ
平安時代ころ	トウガン、ゴボウ、タカナ、シソ、ミズナ、レタス、モヤシ
江戸時代ころ	キュウリ、トウガラシ、サヤエンドウ、エダマメ、ミツバ、キャベツ、ラッカセイ、シュンギク、コマツナ、サツマイモ、ハウレンソウ、シイタケ、イチゴ
明治時代ころ	トマト、ピーマン、カボチャ、ジャガイモ、タマネギ、ニンジン、ハクサイ、トウモロコシ、クレソン
大正時代ころ	メロン、リンゴ、アボガド、バナナ
昭和の戦後	アスパラガス ブロッコリー、カリフラワー、チンゲンサイ、セロリ、モロヘイヤ、オクラ

「古事記」や「日本書紀」に記載のある食材
ダイコン、ニラ
日本での栽培は江戸時代からの食材
キュウリ、キャベツ、サツマイモ
カレーの具材は栽培が明治時代から
ニンジン、ジャガイモ、タマネギ
意外と新しい食材
トマト、カボチャ、ピーマン
意外と古い食材
カブ、モヤシ
やはり古い食材
マツタケ、タケノコ
もとは、薬草だった食材
ゴボウ、ヤマノイモ

- * すべての食材の歴史をわかることはとても無理である。那須を訪れると、那須与一の伝説がある。あの源平の合戦の伝説の人である。だから、ナスはすでに平安時代から食べられていたと考えよう。菜の花や筍も物語りに出てくるから、古くから食されていたことが予測される。カタカナが常用のものは、新しいと考えてよい。