

年頭に「食」について考えてみませんか？

菜食健美



萬谷 利久子 (ばんや りくこ)

シニア野菜ソムリエ・6次産業化プランナー

2004年に日本野菜ソムリエ協会認定の野菜ソムリエとなり、09年北海道で4人目となる「シニア野菜ソムリエ」を取得。11年から日本野菜ソムリエ協会の「コミュニケーション講座」の講師となる。青果物ブランディングマイスターとしてマーケティングを行う。STVラジオ「どさんこラジオ」内「ほっかいどう野菜通信」で産地や生産者の情報をレポート。AIR-G (FM北海道)「北海道クオリティ」では商品開発者のインタビューを行っている。農林水産省6次産業化プランナー、米国NTI認定栄養コンサルタント。

You are what you eat

「あなたは、あなたが食べたものでできている」。アメリカのホリスティック栄養学を学んだ中で特に印象に残っている言葉です。あたりまえのようですが、今食べているものが自分を作っていると意識している人は少ない気がしています。栄養素をバランスよく摂取しようとはよく言われることですが、実は、気持ちよく～シアワセに食べることもとても大事なんです！心の状態が消化に関わり、健康をも左右することが、科学的にも立証され始めています。

年末はご家族とのんびりとおせちを食べたでしょうか？リラックスして食事をすると、胃も緊張せずによく働いてくれます。食事の場面だけは、「勉強しろ！」「もっと稼いで」などなど…家族にお小言を言わずに楽しくごはんに集中しましょう！眼も消化に関わるので、携帯もTVも見ないにこしたことはありません。

さて、今年は去年よりも意識した食事を摂るようにしてみませんか？病気までいかななくても、体調不良、疲れが取れない、昼間モーレツに眠くなるなど、好調とは言えないコンディションも、食べ物を変えると改善されるかもしれません。

健康は腸からつくられるといわれるくらい消化が第一！善玉菌が優位の腸内環境を整えるのは重要です。添加物などはなるべく控え、食物繊維を多く含む野菜を1日350gを目標に摂取していただけたらと願っています。

「食べる順番」も最近よく言われるようになりました。フレンチのコース料理にあるようにサラダを先に食べることは理にかなっています。食物繊維を食べると満腹感が出やすくなり、食べ過ぎを防ぎます。また、私たちの体内では、消化をするための酵素が作られていますが、生の野菜に含まれる酵素を外から摂ることで自分の作り出す酵素を節約できます。そうすると、消化で使われなかった酵素は、身体を立て直す方に回り、代謝もよくなると考えます。酵素は48℃以上に加熱すると働かなくなるので、加熱していない生のものをできるだけ食べてほしいと思っています。

野菜でアンチエイジング

新しい年になり、またひとつ年齢を重ねると思うとブルーな気持ちになりますが、見た目年齢は細胞年齢なので抵抗できます。60兆個ある身体の細胞が正しく動くことができるようになれば、見た目にも表れるはずです。

野菜がアンチエイジングにいいと言われる理由は、赤や紫、黄色や緑、さまざまな色素を持っていること。辛みや苦み、香りも豊かです。これらが機能性成分といわれるもので、身体をサビさせないようにする抗酸化作用があります。畑の野菜たちは、炎天下にさらされたまま動けずに立ったままです。そのため強い紫外線から自分の身体を守るためにビビッドな色をまとっているんです。日々様々な機能性成分を摂るためには、食卓もコンビニのお弁当も、できるだけ色々な色が入っているものを選んでみて下さい。

最近注目の健康野菜ビーツ

最近注目され始めた健康野菜が、ビーツです！中まで真っ赤なカブに似た見た目ですがテンサイの仲間です。砂糖大根ともいわれます。ロシア料理のボルシチに使われるのがポピュラーですね。ビーツは、独特の土臭い香りを嫌がる人も多かったのですが、食べやすい品種や調理法が知られるようになり、メジャーな野菜になりつつあります。「飲む輸血」といわれるほど鉄分が豊富なのが一番の特徴！ピクルスにしてサプリメント代わりに食べたり、スムージーにして飲む方もいます。ビーツは、アスリートからも注目を集め始めています。NO（一酸化窒素）が含まれ、動脈を広げて血流量を増やすといわれます。そうすると疲れがとれやすくなり、メタボ予防にも役立ちます。シンガポールでは、すでにビーツドリンクなるものが売られていて、海外でも注目されています。女性は貧血が非常に多いので、ビーツは強い味方ですよ。

血行を促進し身体を温める生姜

ますます寒くなるこれからの季節、体温が一度上がると免疫力は3倍になるといわれるほどですから、とにかく身体を冷やさないようにすることが大切です！

カフェで注文をする飲み物も温かいものにチェンジする季節です。私が冬に家で飲むのは生姜ドリンク。おろし生姜と刻んだネギに熱湯を注いだもの、生姜とハチミツを熱湯で溶いたものです。生姜紅茶も女優の小雪さんが飲んでいると聞いてからすぐに飲み始めました。生姜の辛みは、ジンロゲンとショウガオールという成分で、血行を促進し体を温める作用があります。ショウガオールは抗酸化作用の高い成分でもあります。去年は初めて家庭菜園で生姜を栽培しました。生産者の方は気候によってその年の収量が大きく変わる作物といいますが、手をかけずともいっちょ前に香りのいい生姜がとれました。

思い切って乾燥機も購入したのでドライ生姜を作り、今年の冬はポカポカ生活です。

抗酸化作用と目にいいアロニア

今我が家の冷凍庫には、アロニアが入っています。伊達市大滝地区で栽培されている小果樹で、ポリフェノールが半端じゃなく多いベリーです。生で食べると渋みがあることから長年マイナーな果実でしたが、その強い抗酸化作用や目の健康をサポートするアントシアニンが豊富なことから人気が出始めています。実際に大滝のアロニア生産者の方は、高齢でも目のいい人が多いんですよ。私もアロニアには大きな期待を寄せています。全国的にブームを巻き起こしたアマゾンのフルーツ「アサイー」に匹敵する北海道の果実だと思っています。おすすめの食べ方はスムージー。アロニアとバナナとパイナップルのミックスで作ると、えぐみも気にならずベリー色のおいしいジュースができます。アロニアは、乳製品との相性がバツグンなのでシリアルやヨーグルトにもトッピングしています。まだ食べたことがないビギナーの方は、甘いフルーツと一緒に食べてみて下さい。目の疲れ予防とアンチエイジング！年が変わっても年々若くなる（？）抗酸化美人を目指しましょう！（*^_^*）

