

# ANABUKI COMMUNITY PRESS

穴吹コミュニティ情報紙

『アナブキ・コミュニティ・プレス』

2014 6.15

編集・発行/株式会社 穴吹コミュニティ「アナブキ・コミュニティ・プレス」編集室 〒760-0071 香川県高松市藤塚町1-11-22 穴吹工務店本社ビル7階 ☎0120-365-384(穴吹コンタクトセンター)

第36号  
vol.36

CONTENTS

- 巻頭特集インタビュー▷  
医師  
NPOヘルスプロモーションセンター理事長  
佐藤和子/1~3
- 四季お茶紀行  
『お茶が美味しくなる物語』/4
- リノベーション特集  
『サーパス道後』/6・7
- 手づくりお菓子でハッピータイム  
『オレンジケーキ』/8
- 【四季を遊ぶ】『蛭』/10
- 五感で感じるやすらぎの部屋づくり  
『一年に一度の逢瀬の日』/10
- どんちゃん先生のココロの健康づくり/11
- 読者プレゼント/11
- 読者の広場/12

## 巻頭特集 INTERVIEW

医師、NPOヘルスプロモーションセンター 理事長

# 佐藤 和子

S a t o K a z u k o

### 栄養学に人生をかけて取り組む、その理由は。

佐藤先生は昭和62年より大塚製薬株式会社  
の研究顧問として、独自の栄養学による  
「正しい食生活」のあり方の研究と提唱を続  
けていらしますが、それ以前は国立小児  
病院、京都大学医学部医化学教室、兵庫県立  
尼崎病院心臓センター、国立循環器病セン  
ターなどで医師のお仕事をされていたそう  
です。医師から栄養学の権威となるきつが  
けは、どのようないきさつがあったのでしょ  
うか。

人工弁置換術に成功したのですが術後に感染  
症となり再手術。しかし、不幸にも手術中に亡  
くなつてしまったのです。  
私はこのような悲劇を繰り返したくないと  
いう思いから原因の調査を進めた結果、最初  
の手術後の栄養面に問題を見つけたのです。  
これが栄養学の見直しと研究を始めたきっか  
けです。「病に泣く子がない社会をつくる」。  
その思いは、医療の現場を離れた今も変わら  
ません。

では私たちは普段、どのような食事を心掛け  
たら良いのでしょうか。  
今、一般的に言われているカロリーベースの  
栄養学では不十分で、私の研究では身体に必  
要な栄養素を摂ることが大切です。カロリー  
は副次的なものなんです。必要な栄養素が  
不足した食事を続けると、身体の機能が低下  
し、様々な病気にかかりやすくなります。  
そして、栄養は何を食べるだけでなく、「い  
つ、何をどれだけ、どのようにして食べるか」が  
重要。1985年の『つくば科学万博』で展示  
されたトマトの巨木の話はご存知でしょうか？  
その話を詳しくお教えいただけますか。

### 生きる上で、食事のバランスはととても大切。

植物生理学者の野澤重雄(のざわしげお)  
先生が開発された栽培方法で、植物を形作  
る元素に着目し、その成長に大切な栄養素  
を一定の質で与え続けることで、植物本来の  
生命力を引き出すことに成功したものです。  
その成果を示すものとして、『つくば科学  
万博』でトマトの巨木が展示され、万博開催  
期間中の10か月間に1万3千個あまりの実  
を収穫したのです。この野澤先生の研究成果  
に私は感銘を受けました。この出会いは、私  
の栄養学に大きな力を与えてくれました。

えに立ち、人の身体を構成する成分や元素に  
着目した栄養学を組み立てました。  
そんなある日、広島での講演を聞かれた方  
が私を「佐伯矩(さいきただす)先生の  
再来のようだ」と言われました。佐伯先生は、  
栄養学の父と呼ばれていた方です。栄養を、日  
量でみることに誤りをネズミを使った実験で  
立証されました。  
一日に与える食事内容と量は同じにして、  
Aグループには、朝は魚、昼は野菜、夜はごは  
んを与えました。Bグループには、魚と野菜  
とごはんを朝昼夜に3分の1ずつ均等に与  
えました。するとAグループは1週間後より、  
体調を崩して3週間で全滅。Bグループは全  
て生存したというものです。

その話は、佐藤先生が提唱されている「Each  
Meal Perfect(イーチミールパーフェクト)」:全  
ての食事を栄養バランスのとれたものに」と  
いう理論と同じですね。

「Each Meal Perfect」も80年前に佐伯先  
生が作られた言葉です。

健康で過ごすためには「正しい食生活」の  
4つの柱が重要で、一番重要なのは、「いつまで  
何をして生きたいのかを心定めること」。2  
番目は早寝早起きと1日8時間の睡眠を確  
保すること。そして、3番目が「Each Meal  
Perfect」なんです。4番目は、身体をこまめ  
に使う事です。



正しい食事と食材の選び方。  
それが健康を育てることを知りましたよ。



写真提供:協和株式会社(大阪府高槻市) ハイボニカ事業本部

「植物」を「人の身体」に置き換えて考える、  
ということでしょうか。  
はい。私は野澤先生の栽培方法と同じ考

佐藤先生の栄養学を系統立てて学べる本や教材はあるのでしょうか？

正しい食事の第一歩は「食品の質と量を知ること」だと考えて、食材ごとに『グラムの本』というのを作りました。

例えば「鮭」切れと言われても、どのような大きさの切れなのかわからないですね。また、食材の大きさを覚えて何量なのかかわからないと必要な栄養素の含まれる量がわからないでしょう？『グラムの本』には、それぞれの食材の実物大の写真にタンパク質が何グラム含まれているかを、見た目でわかりやすく表記しています。

『食品成分マップ』という本には、肉100gでも、タンパク質の量はバラ肉やベーコンでは13g、それが赤身の部位だと20g近く摂取できる。牛乳100g飲んで摂れるタンパク質は3g、魚のかつおを100g食べると25gくらい摂れる。そんなことを食材ごとに比較しやすく理解しやすく書いた本です。

なるほど、食材を比較しながら眺めるだけでも、楽しく栄養素の量が身につきますね。

『食品成分カレンダー』という本には、季節ごとにどんな食材がとれて、栄養成分として何がどれくらい含まれているかわかるようになっていきます。

自分が良く食べるものには何がどれくらい含まれているのか、何を食べたらいいかつていうことが理解できれば、健康的な食生活づくりの一助にもなります。

確かにそうですね。自分に当てはめながら、今まで何を食べていて、何が偏っていて、何が足りないかがとてわかりやすく理解できます。

さらに先生は「主婦の食卓の油選びが家族の健康を決める」と、食用油を選ぶことの重要性についても語っていらっしゃいますね。

ええ、とても重要なことです。ところで、体脂肪を燃やすために何の油が必要か知っていますか？

# 正しい食事の第一歩は、食品の質と量を知る(量)です。

らつしやいますか。種火みたいに必要な油です。

体脂肪を燃やすための油ですか。わからないですね。

必須脂肪酸のオメガ3系(ω3)と呼ばれる、鯖や鰯などの青魚に多く含まれている油で、植物油由来のものもあります。健康のためには、その油を見直すことがとても重要なんです。

特にオメガ6系とオメガ3系の違いをはつきり認識しないとダメです。植物油は両方も自ら作れますが、人間は残念ながら体内で作れない。だから体内で作れないものはしっかり摂取する必要があります、それが不足してしまうと様々な病気になります。

オメガ3系が少ない人はアトピー性疾患やぜんそくになりやすいし、色々なガンもそうです。逆にオメガ6系は摂りすぎるとガンやアレルギー疾患、さらにはうつ病、動脈硬化性疾患を引き起こしてしまいます。

それ怖い話ですね。オメガ6系は、どんな食品に多く含まれているのでしょうか？

リノール酸系の油脂で、食材でいうと「豆、肉、ゴマ、アーモンド、ピーナッツ、ポテトチップス等に多く含まれています。

ゴマやアーモンドですか。その食材は身体に良いイメージもあり、進んで摂っている方も多いと思います。

ゴマが悪いのではありません。アーモンドやピーナッツも少量召し上がるのは良いのですが、一度に沢山の量を使ったり、食べたりするのが良くないんです。そうした食材は食べる量が多すぎるとオメガ6系が多くてオメガ3系が少ないのでガンになる要因になります。

日本の40〜50年前の食生活ではオメガ6系とオメガ3系の摂取比は3対1から4対1程度でしたが、今はさらにオメガ6系の摂取が過剰になっています。アメリカでは驚くことに10対1を超えているんです。

それでは食用油としては、どんな油を使うのが良いのでしょうか？



食品成分カレンダー／食品成分マップ



グラムの本

推奨油脂	(10gあたり)				
	脂質 (g)	エネルギー (kcal)	オメガ6系 (g)	オメガ3系 (g)	ω6 / ω3
1 しそ油	10	92	1.33	5.99	0.22
2 バター	8	75	0.19	0.03	6.45
3 牛脂	10	94	0.34	0.02	20.24
4 ラード	10	94	0.94	0.05	20.33
5 大豆油	10	92	4.97	0.61	8.14

奨励している油脂は、しそ油(えごま油)、バター、牛脂、ラード、大豆油です。

## 魚には人に必要な栄養素がぎっしり詰まっています。

先ほどのお話で魚にはオメガ3系の油脂が多く含まれているということでした。しかし、最近魚の消費量が減っていると聞きます。また、魚でなくては摂れない必須の栄養素はオメガ3系油脂以外にもあるのでしょうか？

そうですね、日本でも数年前から肉の消費量がなくなっていて、魚の消費量は半分減っているのではないのでしょうか。結果として健康に悪影響を与え、「キレる子」「根気のない子」を増やす要因となっている気がします。

栄養成分として「魚でしか摂れない」というものはあまりないですが、必要な栄養素が魚に圧倒的に多く含まれているのは「カルシウム」と「ビタミンD」です。前述した「グラムの本」をご覧ください。とわかりやすいのですが、タンパク質や脂質、炭水化物、食物繊維など、どれもどの食材にも多少の差はあれど含まれています。

しかし、カルシウムはどうでしょう。これは魚に圧倒的に多いのです。特に良いのが「殻つき干しエビ」。サルエビという瀬戸内海で獲れるエビなのですが、殻まで全部食べられます。殻を外して身だけ干しエビで売られていることが多いので、ぜひ殻つきのモノを選びたい。殻にはカルシウムが多いのです。ミキサーで粉にし、普段のお料理に使うことをお勧めしています。カルシウムとリンの摂取比率がとも良くくなりますよ。

それ以外に、魚が圧倒的に持っている栄養素はビタミンD。これが少ないと体内でインスリンが十分に作れず、体機能も悪くなるので、糖尿病になりやすくなるんです。記憶力や視力も悪くなりますね。

魚以外で摂取する方法としては「乾燥したきくらげ」でしょうか。でも、これはよく噛まないで吸収が難しい。それに比べて魚はあまり噛まなくてもビタミンDを消化吸収できるので、やはり魚から摂るのが理想的です。特にビタミンDは、妊娠中から授乳期、そして0才〜5才児までは大人の4倍の摂取量が必要です。でも、そういう知識が一般的に知られていないのが残念です。子供の障害の多くは「親が正しい食事を摂っていない」、子どもに正しい食事を与えていないから起こります。そういう哀しい症例を臨床の現場でたくさん観ました。ですから、多くの方に正しい知識を持って欲しいです。

魚は人の健康に必須の食材であることが、理論的にわかってきました。そこで、今の季節に旬を迎え、美味しく、身体に良い栄養素が豊富なお魚をお教えください。

これからの季節だと太刀魚やハモが美味しくなりますね。魚は季節や地域で、美味しくなる時期や種類が違いますから。詳しくは「食品成分カレンダー」という本をご覧くださいませ。

この本で見ると、6月はキダマダマダが美味しくなります。さらにアイナメ、アユ、ボラ、アジ、コチ、シラなどともとれることがわかる。その他、イサキやスズキ、チダイ、メバチマダ、カツオなど。魚の種類が豊富なので楽しみながらいっぱい食べてください。

「食品成分カレンダー」の目次は、アイウエオ順になっていないそうですね。

それは医学的な見地から病気の方の早期治療を考え、食の効能が高い「ナイアシンとビタミンD」が豊富に含まれたものから順に書いています。食材に迷ったときは上から順に食べていけば良いようにコンテンツを作っています。

ナイアシンは、人の健康に必要な栄養素なのですか。

ナイアシンはすべての代謝に関係し、不足するとタンパク質や脂質の代謝が悪くなり胃腸病になりやすくなります。ナイアシンが多く含まれる食材にかつお節があります。

昔はどんな料理にもかつお節をかける人が多くいましたよね。また学生時代、ごはんを薄く敷いて、お醤油を少しかけたかつお節と海苔を乗せたお弁当を作ってもらった方も多いと思うのですが、あのお弁当は美味しかったです。ナイアシンが豊富だから健康にもとても良いものだったんですね。

そのお弁当大好きでした(笑)。かつお節には、ナイアシンが豊富なんです。

かつお節100gにタンパク質が77.1gで、ナイアシンが45mgも含まれています。生のカツオにも19mgも含まれていて、他の魚に比べたらすごく良いです。

毎日忙しい生活をしていると、お魚料理も結構調理方法がワンパターンになりがちです。何かいいテキストがあれば教えてください。

食材ごと、魚介類とお野菜は季節ごとに分けてある「1食品10料理」という実践マニュアルがあります。調理方法も「生・焼く・煮る・揚げる・その他」と分類。それらのお料理を豊富に全部実物大で全部収録しています。しかも、どのメニューも栄養素は完璧です。



1食品10料理～魚介編～

お魚といえば、塩サバや干物などは美味しくても「塩分が多いから」と、健康を考えて控える方もいらっしゃると思います。その点は食材としていかがですか。ちょっと心配になるのですが...。結論から言うと大丈夫。身体のために重要な栄養素を順に①タンパク質、②カリウム、③ビタミンC、④鉄、⑤ナイアシン、⑥ビタミンD、⑦ビタミンB1・B2・A、⑧カルシウム、⑨リン、⑩食物繊維、⑪炭水化物、脂質、エネルギーの順です。つまりタンパク質とカリウムがとても大事なんです。

カリウムは1回の食事あたり1300mgが必要。高血圧を直したいなら1500mg以上摂ってもいいんです。100gの食材で何にカリウムが多いかを見ると、さつまいも、里芋、長芋、じゃがいもです。だから例えば、塩サバを食べるときにはじゃがいもをマッシュポテトにして、塩サバの塩味をあてにしながら食べる。料理を食卓上のトータルで考えるのです。だから一品ずつ美味しいのはだめ。

またマッシュポテトにはマヨネーズは使わないこと。使いたいときはしそ油(えごま油)で手作りマヨネーズを作ってください。そうすれば「オメガ3系油脂」が摂れますから。

魚だけに「目から鱗が落ちる」話ですね(笑)。私が食生活においてまず勧めるのは魚が一番。そして豆類、その次に肉です。あとは野菜はカリウムが少ないので、ミネラルの補給に良いです。でも、これは徹底的に噛まないで栄養が出てこない。だからよく噛むことが大切です。このように食事を毎日正しくきちんと食べれば、様々な病気の症状は正常に戻せます。

巻頭特集

INTERVIEW

医師、NPOヘルスプロモーションセンター 理事長

佐藤 和子

Sato Kazuko



アミノ酸は身体を再生させる力になります。

先生は、「健康は体内のアミノ酸の入れ替わりが大きく関係している」とおっしゃっていますね。そうです。身体を維持するのは、アミノ酸の入れ替わりです。必須アミノ酸を作り出せない人間は、良質なタンパク質を摂ってアミノ酸を補給します。

人の脳は、1カ月で40%アミノ酸が入れ替わっています。1年で総入れ替えされています。また脳細胞は26歳頃から毎日11万個、13万個も壊れています。ですから脳はだんだん小さくなる。でも、計算では126歳になっても、およそ40億個が壊れるだけ。親からもらう数は140億個ですから、まだ100億個も残っていることになりました。

普段、人間が使っている脳は全体の8%と言われ、便利さの中で生活している人はわずかに2、3%程度です。だから、そういう知識を持って食生活を大切にすることを私は多くの方にお勧めしています。そうすれば脳細胞の壊れ方も少なく、開発できるのです。脳以外では肝臓は1カ月で96%。胃の粘膜は3日。腸は1日でアミノ酸が入れ替わっています。わかってくると思いませんか？

か2、3%程度です。だから、そういう知識を持って食生活を大切にすることを私は多くの方にお勧めしています。そうすれば脳細胞の壊れ方も少なく、開発できるのです。脳以外では肝臓は1カ月で96%。胃の粘膜は3日。腸は1日でアミノ酸が入れ替わっています。わかってくると思いませんか？

予防医学を目指した「健康を支える栄養学」の考え方という二つ折りの学習資料の中に、赤群、青群、黄群はなぜ大事かということを簡単に解説しています。この学習資料は「ヘルスプロモーションセンター」のホームページからダウンロードできるようになっていますので、ぜひ活用ください。その他、「グラムの本」の解説編でも説明しています。

近年は災害も多く、食料品を備蓄されている方も多いと思います。防災という観点から、食品のアドバイスをお願いします。東日本大震災の後に、私は「防災のために用意しておくべきもの」というテーマで新聞連載を書きました。そこでは災害時の非常食として「厚切りのかつお節、煮干し、スルメ、きなこの類や大豆を煎った豆製品を持つておくべきだ」と伝えたのです。

栄養学から、これからの日本を考える。

(さとう かずこ)

群馬県桐生市生まれ。昭和42年福島県立医科大学卒業。神戸大学医学部麻酔学教室、国立小児病院、京都大学医学部医学化学教室、兵庫県立尼崎病院心臓センター、国立循環器病センターに勤務。昭和62年大塚製薬株の研究所顧問となり、昭和63年健康推進本部長となる。平成23年NPOヘルスプロモーションセンターを設立。現在、理事長を務める。「グラムの本」「食品10料理」など著書やビデオ作品を多数上梓。

佐藤先生の教えを受けた若いお医者さんたちが日本中に広がり、栄養学からも人の健康のために貢献できる知識が多くの方に伝われば良いですね。今日は忙しいところ、貴重なお話をありがとうございました。

最後に伺いたいです。人の健康を願う佐藤先生は、今後、どういった形で健康増進を実現していきたいとお考えですか。

そうですね、まずは現在、福島県医科大学の非常勤講師を拝命している中で、その医者のたまごである若い方たちに栄養学の正しい知識を知っていただく努力をしたいと思います。病院の栄養士さんはお医者さんから指導を受けて仕事をされるのですが、医療従事者ではないので、自分の責任で行動をとることができないのです。ですから、お医者さん側にもっと栄養学の深い理解があれば、患者の健康につながる有効な食の指示ができると思います。今はそれを一番大切なことだと考え、真摯に取り組んでいます。

食の知識を身につけて、自分に必要な栄養素を選び、これはいけるという「保存食」を作っておくといですね。カルシウムの多いサルエビ。あれは保存食としてもとても良いですよ。

小いわしの南蛮漬での栄養パーフェクト・メニュー(1人分)

監修:佐藤和子

- ①小いわし(赤群)の南蛮漬(分量)小いわし60g(6匹程度)。玉ねぎなどの野菜を入れます。※小いわしだけだと、ビタミンB1が足りないので、豚肉か豆を補う。豆は、戻すときに重曹を使うとB1が壊れてしまうので注意。また、納豆にはB2はあるがB1はない。
- ②生姜焼き(赤群)(分量)豚肩ロース30g、しょうが2g ※トマト(青群)40~50g、さやいんげん10~20gを添える。
- ③夏の焼き野菜(青群)(分量)アスパラ20g、赤ピーマン20g、青ピーマン20g、ナス60g(1本)、オクラ20g※ナスとオクラは食物繊維が多いですが、よく噛んで食べることが大切。
- ④煮物(分量)きざみ昆布の戻したもの(青群)20g、にんじん(青群)10g※煮物は、お好みの味付けで。シンプルに砂糖、醤油、みりんなど。※粉にしたサルエビ(赤群)少々(約2g程度)をかけてカルシウムを補う。
- ⑤味噌汁(分量)木綿豆腐(赤群)40g、わかめ(青群)10g、味噌(黄群)10g※他にもネギなど、お好みで。調味料は、黄群です。
- ⑥玉子(赤群)(分量)1個30g※ゆで玉子にして、焼き野菜に添えても、味噌汁に落としてもよい。
- ⑦ご飯(黄群)(分量)150g(エネルギーは253kcal)
- ⑧きゅうりのぬか漬(分量)30g※ぬか床にかけておくことで、カリウム、ビタミンB1、ナイアシンなどの成分が、野菜に入ります。ぬか漬は、忙しい人にも便利な一品。
- ⑨夏みかん(分量)60g(半分よりも少ないくらいです)



魚をもっと食べて、健康を育もう!

これから旬を迎えるお魚情報

【瀬戸の小いわし】提供:広島魚市場株式会社

「6月10日」から広島県代表的小魚「瀬戸の小いわし」が広島湾一体で解禁となりました。「片口いわし」という種類で、成魚でも10cm位なので「小いわし」と呼ばれています。広島市中央市場には、漁船の船着場があるので新鮮な小いわしが入荷します。昔から小いわしは「七度洗えば鯛の味」と言われていて、頭と内臓を取り除き、冷塩水で繰り返し洗うと、臭みが取れ身が締まり一層美味しくなります。お刺身は生姜醤油で。天ぷら・南蛮漬などにしても大変美味しいいただけます。



プラスαで、もっと美味しく 夏の焼き野菜にしそ油のマヨネーズを!

通常のマヨネーズの作り方で、サラダ油をしそ油に代えるだけでできます。玉子は、全卵でも黄身だけを使ってもどちらでもOK。ただし、黄身の方が鉄分を多く摂れます。

お魚に関する詳しい情報は、全国の漁協が加入するJF-NETの「海と魚と人の総合サイト」でご覧になれます。日本全国の「旬のお魚情報」満載で、楽しく、便利なお魚情報サイトです。ぜひみなさん、アクセスください。

海と魚と人の総合サイト http://www.jf-net.ne.jp/

