

「環境ホルモンと食」、… 錦織恭子

環境ホルモン(内分泌攪乱物質)\* は「シーア コルボン」らの書いた『奪われし未来』により注目され、その後、世界各国の多くの機関で研究調査されています。

環境ホルモンは、何故、これほど注目されているのでしょうか。それは、環境ホルモンはごく微量で、生物の生殖機能の低下や脳神経の発達障害など、人体へ様々な影響をもたらす可能性\* があり、しかも発泡スチロールの容器、エポキシ樹脂(缶飲料の被覆剤として使用されることがある)、輸入野菜(収穫後に農薬を使用)など、本当に私たちの身近に存在しているからです。実際、今の日本では環境ホルモンを100%避けて生きることは殆ど不可能といえます。では、私たちは今の状況に対して全く何も出来ないのでしょうか？それは違います。例えば食材(国産)を選択したり、インスタント食品を避けたり、環境ホルモンの吸収を阻害するとの報告がある食物繊維の多い食事(野菜など)をしっかり取ることは自分や家族を守る有効な手段となり得ます。ところで、大豆などに含まれるイソフラボンも実は外因性のホルモン類似物質です。しかし大豆のイソフラボンの場合は、代謝や作用の点や、単一の成分摂取(サプリメントなど)の摂取とならないため、心配は無いと考えられています。むしろ、大豆を常食にしている日本や、東南アジアの国々では、肉食の多い欧米と比較して「乳癌の罹患率が低い」「更年期症状が軽くなる」ことが知られています。やはり、私たちと付き合いの長い大豆とそのイソフラボンは、人工的に作られた物質と同一線上に並べるべきではないと言うべきでしょう。

\*1 環境ホルモンとは「外界から体内に入り、あたかもホルモンのように作用し、身体のバランスを崩す」ものの総称で一つの物質を示しているものではありません。

\*2 免疫低下を招く毒性の報告(千葉大学・日本)。成人男子の精子数の減少、生殖器の異常の増加(デンマーク)。低濃度のビスフェノールAでマウスの生殖系に影響が示された(アメリカ)。



「洋ごはんも 一汁三菜」

今、ゴハンに【おおきなおかず(主菜)】や【ちいさなおかず(副菜)】そしてお汁を組み合わせた『和ゴハン』献立の良さが再認識され始めています。



この献立は787Kcal

そんな「和ごはん」の良い点をそのまま「洋ごはん」に取り入れると…？ お肉などのボリュームだけでお腹をいっぱいにして「洋ごはん」が、からだやこころにやさしく染みこむ「優しい洋ごはん」に变身しました。

まず、豚肉と豆類をトマトソースで煮込んだポークビーンズが【おおきなおかず(主菜)】。豚肉と豆類にはビタミンB群が多く含まれており、このビタミンB群は食事で摂った糖質や脂質、たんぱく質を体の中でエネルギーに変えてくれる強力なサポーターです。水煮缶や水煮パックの豆、そしてトマト缶を用いれば調理時間もうんと短縮されて、忙しい方にもおすすめです。豆と豚肉の旨みはトマトソースとの相性抜群。また豆類が持つイソフラボンは体内でエストロゲンという女性ホルモンに似た動きをし、乳がんや大腸がんの予防、骨密度の減少を抑えることが知られています。そして、【ちゅうぐらいのおかず(副菜)】にはおおきなおかずにボリュームがあるので、おからツナディップで食べる、低カロリーのスティックサラダを組み合わせています。せん切り野菜のサラダではなく、スティックにしたことにより食感の違いも出、料理を味わう楽しさが感じられるのではないのでしょうか。

大切な【主食】には、粟、黍などをあわせた雑穀ごはん。雑穀を混ぜ込むと、ビタミン、ミネラル、食物繊維の栄養強化はもちろん、噛む美味しさが加わります。【おおきなおかず(主菜)】、【ちいさなおかず(副菜)】そして【主食】とどれもしっかりと噛むことが必要な料理ですが、食物を噛むことは消化を助けるだけでなく、満腹中枢を刺激します。すると満腹感が得られるので、早食い防止に繋がります。防衛することになります。また脳を刺激することは、心をも安定させます。

この献立にスープを添えれば一汁二菜となり、さらに葉酸を多く含み、森のバターとよばれるアボガドを使った【ちいさなおかず(副菜)】も添えると味と食感に広がりが出、より豊かな食卓が整います。

からだところをホッと一息。そんな食卓を囲んでみられませんか？

このお料理はココロ&カラダにこんなチカラを発揮する！

- 【主食】 五穀すり卸人参ライス 便秘、貧血や冷え性の改善。食物繊維もたっぷり！
- 【主菜】 ポークビーンズ 疲労回復、貧血予防、イライラ解消 便秘解消効果。コレステロールを排泄し、動脈硬化、糖尿病予防。
- 【副菜】 スティックサラダ+ディップ 貧血、口内炎を予防。
- 【副々菜】 アボガドの和えもの ジャガイモのビタミンCとの相乗効果で抗酸化作用が高まり、血管を広げ、血圧を下げる働きがある。肌荒れ防止。
- 【汁】 活性酸素を除去。貧血予防、便秘解消に効果あり。