

枝豆は茹でるな！栄養士が教える 「その食べ方は間違っています」②

●豆腐

動脈硬化や認知症など様々な病気の予防効果があるとされる豆腐。'99年には、米国食品医薬品局も、豆腐が血液中のコレステロールを低下させることを認めている。寒くなるこれからの季節は、湯豆腐を食べることも増えるかもしれないが……。

「豆腐には、疲労回復に効果のあるビタミンB1が含まれますが、水に溶けやすい。栄養が溶け出した汁と一緒に飲めればいいのですが、湯豆腐は汁を飲まない。豆腐を使うなら鍋のほうがオススメです」(五十嵐氏)



●ゴマ

前出の赤石氏が言う。

「あまり知られていませんが、ゴマはそのまま食べると、まわりを覆っている皮が消化されず、そのまま体の外に排出されていってしまう。食べる場合は、すりゴマにすると、体内でセサミンなどを吸収しやすいのです」

では、すりゴマを店で買えばいいのか、というとそれも違う。管理栄養士で野菜ソムリエの中沢のみ氏も言う。

「すったゴマは酸化しやすく、そうすると効果が低下するからです。ちょっと面倒かもしれませんが、食べる直前にゴマをするのが一番いい」

ゴマは、ポリフェノールのセサミンやセサモリン、セサミノールなどを含んでいる。これらは、細胞を酸化させ老化を進める「活性酸素」を取り除くのに効果がある。健康で長生きしたいなら、直前のひと手間を惜しんではいけない。

●牛ヒレ肉

肉や魚では、間違った食べ方はあるのか。

実は、赤身肉の「ウェルダン」はあまりよくない。

「牛ヒレ肉は、ビタミンB1が多く含まれていますが、焼きすぎるとタンパク質が変性して、消化吸収をしにくくなる。表面はしっかり焼いて、中は余熱で火を通す程度にとどめたほうが、ビタミンB1を効果的に摂れます」(前出・五十嵐氏)

●アジ

青魚は、DHAやEPAといった「オメガ3脂肪酸」と呼ばれる物質がふんだんに含まれており、健康効果が高いことで知られている。人間が老化し、健康を失っていく要因として、内臓脂肪が多くなりすぎることがあるが、DHAやEPAは、血中を流れる「中性脂肪」やコレステロールを抑えることで肥満を防ぐうえ、動脈硬化の予防に効果がある。青魚は焼き魚にして食べる機会が多いが、その食べ方でいいのか。

前出の五十嵐氏が解説する。

「サンマ、アジ、イワシなどの青魚は、加熱調理よりも生で食べるほうが、健康効果が期待できる。というのも、加熱調理は、オメガ3脂肪酸が酸化して効果が落ちる原因となるからです。新鮮な青魚の場合は、ぜひ生で召し上がってください」

●カツオ

前出の中沢氏は、カツオの上手な食べ方について語る。「カツオは、疲労回復効果を持つビタミンB1が豊富です。」

ただし、そのまま単品で食べるのではなく、タマネギやニンニクと一緒に食べたほうが、ビタミンB1が持続的に体のなかにとどまり、効果が高い。

カツオには、コエンザイムQ10(ユビキノ)も含まれています。この物質は、細胞内でのエネルギー生産を促進する力があるとともに、抗酸化力が強く、血管の酸化防止効果、つまり老化を抑える作用があります。

この物質は脂溶性で、油とともに摂取すると吸収が進む。カツオにオリーブオイルをかけ、カルパッチョにすれば、効果は非常に大きくなります」

●ゴボウ

野菜にも、様々な食べ方のルールと「NG」が存在している。前出の赤石氏が話す。

「野菜については、皮を剥かないとか、水にさらさないとか、ズボラで手抜きな調理法を用いることで、栄養を無駄なく摂取できる例があります。」

そのひとつが、ゴボウです。多くの人がアクとりをするためにゴボウを水にさらしますが、そうすると、糖尿病や脂肪の蓄積を予防する『クロロゲン酸』という物質が水に溶け出してしまう。皮を厚くこそげおとす人も多いですが、皮にはクロロゲン酸が大量に含まれている。ゴボウは泥をきれいに洗い落として、皮はそのまま、アク抜きをせずに食べるのがいい」

