

# サプリメントに頼らない生活

薬剤師 藤竿伊知郎 (外苑企画商事)



暑さにはばり、元気が出る食べ物・飲み物が欲しくなる時期です。その時、頭に浮かぶのはビタミンを摂ることです。ビタミンは、元気や活力のイメージで語られ、疲れを吹き飛ばす薬や栄養ドリンクとして販売されてきました。規制緩和によ

## (41) ビタミンで疲労回復できるのか

り、薬店だけでなく、どこでもビタミンサプリメントが購入できるようになっていきます。日本人のビタミン好きは60年前に総合ビタミン剤が発売されるとともに、広まりました。製薬メーカーが競って、「滋養強壮」と宣伝したこと



から、現在60歳以上の者は「疲れたらビタミンを飲む」というイメージがすり込まれています。20世紀初め、日本人の学者が米ぬかからビタミンB1と同じ物質を取り出し、製剤化したこと

で、脚気(かっけ)・神経炎・心臓機能障害を改善することができました。白米中心の偏食による栄養障害を改善したのは、栄養学ですが、ビタミンの効果は注目されました。

高度成長期には、ビタミンの機能を調整し、食品から摂取しなければいけない栄養成分です。栄養学の知識が進み、現代の日本では摂取不足が問題になることはありません。ビタミン補給にこだわるのは、お金のムダではないでしょうか。

【材料】 枝豆 一袋  
【調味料】 塩 適量  
【調理のポイント】 枝豆に塩を揉み込み、フライパンで焦げ目がつくまで素焼きにし、蓋をしめて弱火で5分ほど素材の水分で蒸し焼きにして完成。水分を足さない方がおいしいですが不安であれば大さじ1杯足しましょう。



枝豆は大豆を完熟前に収穫した未熟豆です。豆の特徴である蛋白質を多く含むつつ、野菜の特徴であるビタミンB群やCも含む豆と野菜の栄養を兼ね備えた食材です。今回は枝豆の栄養を逃さない調理法をご紹介します。

また、火の通りがゆっくりになるため、でんぷんが酵素の働きにより、麦芽糖にかわり、甘みが増します(薩摩芋が電子レンジで加熱するより蒸した方がおいしいのと同じ原理です)。料理という程のものではありませんが、旬の枝豆を美味しく召し上がってみませんか？

## 栄養科が紹介する おいしい健康料理

旬の枝豆 枝豆は大豆を完熟前に収穫した未熟豆です。豆の特徴である蛋白質を多く含むつつ、野菜の特徴であるビタミンB群やCも含む豆と野菜の栄養を兼ね備えた食材です。今回は枝豆の栄養を逃さない調理法をご紹介します。

## 咀嚼能力検査装置 グルコセンサーGS-II



前々回に口腔機能低下症の検査項目について紹介させていただきました。今回はその中の一つ



## 代々木歯科コーナー 連載

### かむ力の検査でフレイル予防

その52 歯科医師 上田英範

である咀嚼能力検査についてご紹介したいと思えます。咀嚼能力つまり、どれだけ噛めているかを知るための検査になります。口腔機能低下症の方だけでなく、大きな入れ歯を使用していても検査を受けることができます。

検査の結果、数値的に咀嚼能力が低下していることがわかります。検査方法として、一般社団法人日本老年歯科医学会 学術委員会 高齢期における口腔機能低下学会見解論文 2016年度版より

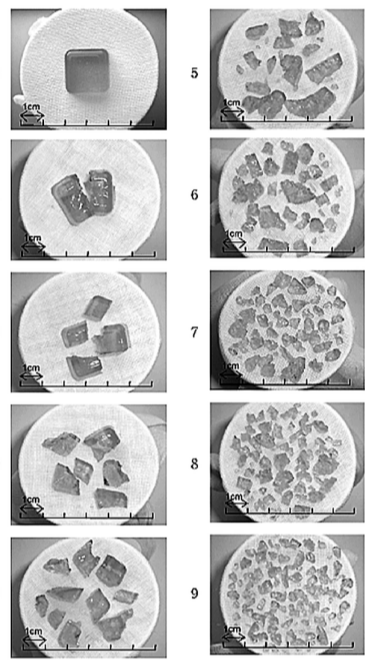


図3 咀嚼能率スコア法 (2012 大阪大学産学連携本部咀嚼評価開発センター)

とが分かりますので、健口体操でフレイル予防が必要なのか？噛み合わせの治療の必要があるのか？などの治療方針の決定につながります。また検査を定期的に受けることで、フレイル予防の成果が出てくるのかや、噛み合わせの治療後、入れ歯を新しくした際の咀嚼談してみてください。

辺野古新基地建設工事の中止と普天間基地の無条件撤去を求める請願

辺野古に新しい基地はつくられません 世界一危険な普天間基地の撤去を

沖縄・名護市・辺野古新基地建設工事中止と普天間基地撤去を求める署名のお願い