

## 「誰もが知っておきたい食事の心掛け！」

薬剤師さんが語る、「栄養」のおはなし。

有限会社マスト 代表取締役／桜町調剤薬局 薬剤師 **阿部 忍**さん有限会社マスト 代表取締役／桜町調剤薬局 薬剤師 阿部 忍  
2005年、北海道北見市に「桜町調剤薬局」を開業。薬剤師として薬局業務に従事する一方、スポーツファーマシスト(※)として世界で活躍する北見市のスポーツ選手のサポートも行う。近年は大学院で食物栄養学の研究も行い「大豆の栄養効果」についての論文を執筆。※最新のアンチ・ドーピング規則に関する知識を有する薬剤師

北海道北見市にある「桜町調剤薬局」の薬剤師 阿部忍さんは「薬剤師として現代の栄養不足を感じることはよくあります」と話す。「栄養」という燃料を入れてあげなければ正常に機能しないのが、人体というもの。「薬に頼らない生活には、栄養十分な食事が欠かせません。そこで私は大学院へ行き、栄養学を勉強することにしました」。阿部さんに「健康のために今日からできること」を教わる本企画。第2回では「栄養」について掘り下げます。

## Q1 現代の食事の問題点は？

現代の食事の問題点の一つに、ビタミンやミネラルが不足する傾向にある、といったことが挙げられます。5大栄養素のうち、たんぱく質・炭水化物・脂質が不足するケースは少なく、どちらかという過剰になることに

気を付けるべきですが、ビタミンやミネラルは全体的に不足する傾向にあり、それが引き金になって体調を崩されることも少なくありません。特に、特定のミネラルが不足することは体調への影響も大きいものと思います。

## Q2 「ビタミン」や「ミネラル」ってなに？

一緒くたにされがちですが、「ビタミン」と「ミネラル」は全く別のもので、「ビタミン」はエネルギーの代謝を助ける働きを持ち、植物自身が生成する有機化合物です。

一方、鉄や亜鉛、カルシウムなどのミネラルは、土や岩の中に含

まれる天然の無機物。体を構成し、調子をコントロールする働きを持ちます。ミネラルは水に溶けやすいという特徴を持っていて、それをたくさん含んだ水を吸収した植物や、さらにそれを摂取した動物が、ミネラル豊富ということになります。まさに、自然の循環ですね。

「現代人は、ミネラル不足！？」  
見た目には気づきにくい、栄養失調に要注意！」

## 水と食文化

「硬水」「軟水」の違いは、水に含まれるミネラルの量。大陸ではカルシウムやマグネシウムといったミネラルを多く含む硬水が一般的です。硬水はミネラルの影響で灰汁が出やすく、肉をやわらかく煮こんだり、コシのあるパスタを茹でるのに適しています。一方、島国である日本の水は軟水。素材の旨味を引き出しやすいので、お米を炊いたり、出汁をとるのに最適！そのため、日本食は繊細な味付けの出汁文化になったのです。

## Q3 間違えたダイエットで栄養不足!?

ダイエットで食事制限をしている方がイライラしたり眠れなくなったり、肌荒れがひどい、などとたまに聞きます。それ、実はミネラル不足が原因の可能性もあります。食事の内容を変えずに量を減らすだけでは、ただでさえ不足しがちなミネラルが更に欠

乏しますから、不調になってもおかしくありませんよね。「低カロリー＝ヘルシー（健康的）」というイメージは、実は大きな間違いなんです。カロリー摂取を制限する上では、ビタミンやミネラルを意識的に摂取し、不足しないように心掛けることが重要です。

## Q4 日本でミネラルをとる方法は？

ミネラルは水に溶けやすい特徴をもっていますので、島国の日本では、水とともに流れ出やすく、近海がミネラルの宝庫となります。したがって、そこでとれる小魚や海藻はミネラルが豊富で、古くから日本人はそれらで出汁をとることでミネラルを補ってきました。ですが、近年は手軽な「うま味調味料」が主流です。それで旨味成分はとれても、本来、出汁からとれるはずのミネラル補給ができなくなってしまったのです。これが近年のミネラル不足の要因の一つです。ですから出汁をとる習慣をつけることがミネラル不足を回避する第一歩かもしれませんね。

海産物以外にもごまや大豆製品、ナッツ類、チーズなどの乳製品、野菜では小松菜やほうれん草、パセリや春菊などミネラル豊富な食材はたくさんあります。また、精製することでミネラルが減ってしまいますので、白米を玄米に、小麦粉を全粒粉にといったように精製されていないものに変えるのも一つです。このようなミネラル豊富な食材を選択することもとても重要です。



## 「効果的なミネラル摂取のために、気をつけたいこと。」

## Q5 調理方法によって、ミネラルの量は変わるの？

ミネラルを逃さない調理法を、2つお教えします。

①切られているものを買わず、買ったものを切る。  
ミネラルは水に溶けて流れ出やすいので、加工の過程で切られたものが大量の水に晒される加工食品と、家で作ったものでは、ミネラル量に大きな違いがあるのです。材料を買ってきて、自分で切る。それが何よりも大切です。②焼く、蒸す、煮る。  
ミネラルが溶け出した茹で汁、捨てていませんか？茹で汁が出ない蒸し料理。煮込んだ汁ごと食べる、煮物やスープ。そもそも水を使わない焼き料理。

そういった調理法は、ミネラルを留めます。

とはいえ、これはあくまで理想論。「忙しくて出汁をとったり毎日料理を作る時間なんてないよ」という方は、急須に昆布を入れてお湯を入れてみてください。数分で十分に出汁が出ます。あるいは、コーヒーフィルターや茶こしに鰹節を入れて、お湯を入れてもOK。麦茶を作るように前の晩から冷蔵庫で水出しを作っておくのも簡単です。健康な生活に最も必要なことは、まず「心掛ける」こと。続けやすい方法で栄養を補給してください。

阿部さん、ありがとうございました！

今回のテーマは、薬剤師さんが教える「生活習慣病」のお話。  
引き続き、食の観点から健康的な生活のコツを教えてください。楽しみに。