



天国と地獄の組み合わせ

昔から言い伝えられている、食べ合わせ。その発祥は、中国から伝えられた「陰陽五行説」を起源とし、人々の生活の知恵として長い年月をかけて広まったといわれています。日本では、江戸時代に「養生訓」として書き記した中に触れたものがある。有名で「うなぎと梅干」「スイカと天ぷら」などの悪い食べ合わせは、ここに書き記してあったものだそうです。しかし、そこに紹介されていた食べ合わせは、科学的、医療的根拠には乏しく、通用しないものも多く、間違った常識のものも少なくありません。



今回は、現代の医学、栄養学に基づき、食品の食べ合わせについてご紹介いたします。食べることで健康は維持できます。間違った食べ方は、病気を引き起こす可能性が高いです。食はすべての基本です。意外でためになる食べ合わせをご紹介します。



天国 ウナギと梅干

ウナギには、良質なたんぱく質をはじめ、免疫力を高めるビタミンAや糖質をエネルギーに変換するビタミンB1など、ビタミン類が豊富に含まれています。

さらに、ウナギのぬめりには「ムチン」が含まれており免疫機能を高め、胃の粘膜を保護し、消化吸収を助けます。夏バテにはぴったりな食材です。

一方、梅干に含まれるクエン酸は食欲増進や疲労回復に効果的。夏場の汗等で排出される塩分の補給もできる。ウナギと同様に夏バテに効果的です。



ベーコンとほうれん草

朝食や晩酌のお供に重宝される名コンビ。ところが、ベーコンに食品添加物として使われるリン酸塩は、ほうれん草に含まれる鉄分やカルシウムの吸収の邪魔をしてしまう。さらに、ベーコンの発色剤として使われる亜硝酸ナトリウムとほうれん草に含まれる硝酸の存在です。こからは、いずれも体内で亜硝酸に変わり、硝酸がベーコンのたんぱく質が分解されて生じるアミンと反応して、発がん物質のニトロソアミンを生成してしまうのです。

地獄 大根としらす

日本人なら誰でも一度は目にした事がある組み合わせなので、相性の良い組み合わせと考えがちです。

実際、大根のカリウムがしらすの塩分排出を促すので、生活習慣病の予防にはよい食べ合わせという見方もありますが、一方では重大な問題もあるよう。しらすをはじめとする魚類全般には、体の成長を促したり、体の修復を担うなど、重要な役割を果たす必須アミノ酸「リジン」が含まれています。大根に含まれる「リジンインヒビター」という抗体は、このリジンの吸収を妨げることで知られています。必須アミノ酸は体内でつくられないので効率良く摂取したいものです。

