鰻とビタミンAの話

学習支援室ですよ　vol.23

20160708

蒸し暑くなってきましたね。
さすが日本の夏、と言ったところでしょうか。
7/30 は土用の丑の日。今日は鰻とビタミンAのお話です。

日本人は昔から鰻を食用にしてきました。
さかのぼると万葉集のころから暑い時期に栄養豊富な鰻を食べていたそうです。
暑い時期の鰻は産卵季節の関係上少々味は劣るそうですが…
日本人の夏バテ防止に役立ってきたことは事実ですね。
鰻はビタミンAを多く含む食品として有名です。
ビタミンB群も豊富なので、ＡＴＰを取り出す代謝の補酵素として大活躍。
エネルギーがいっぱいできるから、消化管の筋肉も元気いっぱい。
消化吸収が順調だから…夏バテしにくくなるのですね。
以前は庶民も夏の風物詩として楽しめたのですが、
近年の値上がりはちょっときついですね。
そんな「高嶺の花」ウナギの代用品としてナマズが注目されてきています。
ナマズの栄養を見てみると、ビタミン B 群は鰻といい勝負ですが、
ビタミン A や DHA、EPA はかなり含有量に差が出てしまいます。
ビタミン A が必要なら、やっぱり鰻に軍配が上がります。

ご存知だと思いますが、ビタミン A の働きの説明です。
ビタミンAは網膜の光を感じる細胞（幹細胞）のもとです。
ビタミンAが欠乏してしまうと、暗いところで明暗を感じ取りにくくなり、
「夜盲症（鳥目）」になってしまます。
それだけではなく、上皮細胞の形成に重要なことも分かっています。
だから、新しい生命をはぐくむ（各種細胞増殖盛ん）妊婦には
ちゃんと栄養バランスを取った食事を…と栄養指導が行われます。
でも、注意しないといけません。
ビタミンAは、とりすぎると催奇形性を発揮します。
「上皮細胞の形成」には重要なのですが、
取りすぎだと上皮細胞が増殖しすぎて…コントロール不能になってしまいます。
コントロールが効かずに細胞が増えると、奇形につながります。
この現象は胎児期にしか起こりませんから、
とにかく「妊婦はビタミンAのとりすぎに注意！」なのです。

しかもビタミンＡは脂溶性なので体内に蓄積されがち。
妊婦以外でも下痢や皮膚障害がおきてしまいます。

じゃあ、鰻だけじゃなくニンジンも取りすぎ禁止か、というとそうではありません。
ニンジン等植物の中に含まれるのはビタミンＡのもとの「βカロチン」。
体内にビタミンＡがたくさんあるなら、それ以上ビタミンＡにはなりません。
一方でビタミンＡそのものを含んでいる動物性（鰻、魚類の肝臓）食品は、
取りすぎがそのままビタミンＡの過剰状態になります。
ビタミンＡの過剰という観点からは、野菜はセーフ、動物産は注意！ですね。

なお、鰻と梅干は食べ合わせが…と言われますが。
これ、医学的に何も悪影響はありません。
むしろ梅干で胃の働きが活発化し、脂分の多い鰻の消化吸収に良いとされています。
ついでに他の食べ合わせについても確認しておきましょう。
「天ぷら+スイカ・氷・アイス」は、スイカ（や氷、アイス）の水分が多いために、
油分の多い天ぷらの消化が遅れ、さらに冷えからくる胃腸状態悪化が心配。
似たような食べ合わせとして「冷そば+茄子の漬物・豚肉」も消化不良になりやすいですね。
「酒+からし」はどちらも血行促進効果があることから、
肌が弱い人にとってはかゆみ増強の可能性があります。
おでんをつまみにちょっと一杯…は気をつけた方がいいかもしれません。
意外と気を付けたほうが良いのは「スイカ+ビール」。
おつまみとしてスイカが出てくるとは思えませんが、
どちらも水分豊富なのに利尿作用が強いため、気が付くと脱水しているかもしれません。
直後の入浴や運動は、特に脱水に気をつけなきゃだめですよ。
…ドリアンとアルコールは非常に悪い食べ合わせらしいのですが。
マウス・ヒトともに悪影響が出たというデータはないそうです。

以上、鰻とビタミンＡの話をして、ついでに食べ合わせについても少しお話しました。
次回は、今回ちょっと出てきた「梅干」についてのお話です。
伊達にお弁当の王者ではないことについてお話したいと思います。