

食と栄養のコミュニケーション [ボタラヴィ]

# *Bota la Vie*

Contents

Topics

日本の野菜は安全？  
本物を見極めるポイントとは

BOTALABO PRODUCT

腸が変われば、体が変わる。  
100%天然原料のこだわり発酵ハーブ

セミナーで人気の料理メニュー

「肉たっぷりレシピ」

10月号  
2021 Oct.

# 日本の野菜は安全？

## 本物を見極めるポイントとは

スーパーで日頃買うものといえば、野菜や肉、魚など生鮮品が多いと思います。なかでも栄養価が多い野菜はできるだけ安全で、安いものを選びたいものですが、普通に手に取っている野菜の中に、不自然なものがたくさん出回っていることをご存知でしょうか？「国産だから安心」とは限りません。今回は、どんな野菜を選んだらいいか考えてみましょう。

### 日本は農薬大国

日本の食品は、安心して安全なイメージがあります。でも驚くことに、日本の農作物は世界でも多くの農薬を使用しているのをご存知ですか？

FAO(国連食糧農業機関)の統計によると、日本の農薬使用量は2017年時点では農地1haあたり11・8kgで、世界で5番目の農薬大国とされています。さらにここ数十年で、行政が多数の農産物の農薬使用基準を緩和したことで、昔以上に農薬が多く使用されているのが現状です。厚生労働省は健康への影響を否定していますが、背景には消費者が虫食い痕やキズのない野菜を求めため、農家もそれに合わせて農薬を使うことなどがあられるようです。

例えば2013年には、殺虫剤として使われる「ネオニコチ

ノイド系の農薬」の残留基準値が多くの野菜で緩和されています。三つ葉はもともとの基準の1000倍、カブは2000倍と大幅に変更されています。他にも、除草剤として撒かれている「グリホサート」は、2017年に残留農薬の基準値を最大400倍にまで緩和しています。

農薬の健康被害は種類によってさまざまですが、発癌性や神経障害、免疫毒性、ホルモン異常などの危険性が指摘されています。

### なぜ有機野菜が普及しないか

残留農薬の被害を避けるためにも、できればオーガニック野菜をスタンダードにしたいものです。が、オーガニック野菜は街のスーパーでは、まだ種類が少ないし、金額も高いのが現状です。なぜもっと身近な野

菜として普及しないのでしょうか？

要因はいくつかありますが、一つは「姿、形の綺麗な野菜が当たり前になった」ことがあげられます。大きさの違う野菜は料理に使いにくいし、虫などがついていけばもちろん買われません。本来、自然のものである野菜はそうあるべきなのですが、どうしても安全性より見た目のきれいさや便利さの方が優ってしまっています。

スーパーなどでは、野菜の種類の指定や選別、定貫(同じ量の商品)が当たり前になっていくため、生産者もそれに合わせざるを得ません。オーガニックの野菜を卸そうと思っても、自然に育ったものの形や色、量を合わせることはとても困難で、仮にその作業をしても人件費やロスが出てくるため、高額になってしまいます。最近では、姿、形が多少いびつでも安



くて安心なオーガニック野菜を扱うお店を見かけますが、消費者側が、できるだけ農薬にまみれていない商品を選ぶ意識をもつことも大切になります。

### どんな野菜を選べばいいか

野菜を選ぶときまず避けたのはカット野菜です。農薬もそうですが、pH調整剤や殺菌剤などの添加物を使用しているケースも多いため注意が必要です。近年では、無選別、無指定、不定買の野菜の宅配サービスが増え始めています。

安全な旬の野菜をセットで届けてくれるこれらのサービスは、スーパーなどのオーガニックコーナーよりも比較的やすく買えます。

もしスーパーなどで野菜を買うときは、その野菜がどう育ったかを見極めることが大

切です。代表的な栽培方法として「有機栽培」「特別栽培(特別栽培農産物)」「慣行栽培」があります。有機栽培は、化学系の農薬や肥料、土壌改良材を使用しないで作っているようです。特別栽培は、いわゆる減農薬野菜。有機栽培や特別栽培などの表示がない農作物は慣行栽培(農薬や化学肥料を使った栽培)になります。なるべく有機栽培や特別栽培の表示があるものを選び、もし慣行栽培の野菜を食べるときは、しっかりと洗って皮を剥いて食べるのが良いでしょう。

また、オーガニック野菜や植物には農薬成分を分解する酵素や植物栄養素が豊富に含まれています。安心できる野菜選びと、植物の力によるデトックス(解毒)が、私たちの健康を守る上でとても大切なことだと言えると思います。

# 栄養不足が招いた？ アレルギーと体調不良。

今回の主人公は、幼少の頃からアレルギー性の疾患や体調不良を抱えたまま大人になった、30代後半の女性です。目や皮膚の痒み、喉や歯ぐきなどにさまざまな症状が現われ、病院に通いますが根治しないまま成長し、やがて出産。その子どもにも湿疹がみられます。アレルギー体質から、女性はどうやって抜けだしていったのでしょうか？

東京で生まれ育ったSさんは、明るい語り口調が印象的な女性です。長年、アレルギー性の病気に苦しんだとは思えないほど、健康的な笑顔が輝いていました。

ところが30年余り、彼女は人

両親は健康で、わずかに父親が花粉症の薬を飲んでいただけ。二人の姉もアレルギー性の病気はなく、どういうわけかSさんだけが一人、病弱でした。

小学校時代、記憶にあるのは顔や手足の関節部分のアトピーの症状でした。4年生の頃、プールで泳いだ後、塩素の影響で皮膚が痒くなり、医師からアトピー性皮膚炎と診断され、ステロイドを処方されます。目にモノもらいができやすく、ワクチンを打って倒れたり、学校を早退することもありました。

ほかに歯ぐきに膿がたま

る、猫アレルギーで猫に近づけない。お風呂の石鹸で体を洗うと湿疹が出るなど、さまざまな症状に悩まされます。

はっきりした原因はわからないようですが、一つ考えられるのは食生活です。聞けば、幼少の頃から極端な偏食で「母の手料理をあまり口にしない」子どもで、麺類や加工食品、チョコやスナック菓子、甘いジュース、コーンスープなどのインスタント食品を好んで食べていたそうです。果物は好きですが、野菜はほとんど摂らない。近所におばあちゃんがいて、そこでも「好きなモノばかり食べていた」と振り返っています。

そんな食事が体に良いはずはありません。中学に入っても変わらず、アトピーの症状がひどくなり「顔が痒くて、掻いたあとが残る」ようになったり、高校の頃には「洗剤の柔軟剤が合わなかったのか、服や肌着からも痒みが出るほど」だったそうです。そのほか、腎盂腎炎も何度か経験しています。学校では「いつもお腹が空いて、皮膚の湿

疹や痒みでイライラしていた」と語っています。

ただ、薬で一時的に良くなることから、あまり重症化しなかったのはまだ不幸中の幸いでした。とはいえ、人生の多感な時期に健康状態に不安を覚え、落ち込むことはなかったのかといえれば嘘になるでしょう。

社会人になっても、自分の状態と付き合いながら一進一退のまま日々を過ごします。その後、28歳で第一子を出産。その子は生まれてすぐアトピーの症状が出て、医師からステロイドを処方されます。

Sさんと子どもはこの後どうなっていくのか、続きは次号でお伝えします。



あきやま しんいちろう  
秋山 真一郎

医師・医学博士、カナダマギル大学臨床腫瘍学客員教授。NPO法人がんコントロール協会理事。がん免疫治療と植物栄養素を中心とした免疫栄養療法など、副作用のない多角的療法で成果を上げている。



## 肉たっぷりレシピ

元気のみなもとと言えばやっぱり肉料理。今回は、肉と野菜をたっぷり使った栄養満点の料理です。ぜひ作ってみてください！



### 豚しゃぶイタリアンサラダ

材料(3~4人分)

豚ロース薄切り…150g  
 トマト…2個  
 玉ねぎ…1/2個  
 バジルの葉…6枚

[ドレッシング]

カプレオ…大さじ2  
 アップルサイダー…大さじ1  
 醤油…小さじ1  
 塩…小さじ1/4  
 胡椒…少々  
 天然だし…大さじ1  
 酒…大さじ1

作り方

- 1 トマトは一口大に切り、玉ねぎは薄切り、バジルは食べやすい大きさにちぎる。
- 2 豚ロースは酒を振り、5分蒸す。
- 3 ①と②を皿に盛り付け、バジルを散らし、混ぜ合わせたドレッシングをかける。



### 蒸し豚のねぎソースがけ

材料(2~3人分)

豚肩ロース肉(塊)…300g  
 塩…小さじ1/3  
 胡椒…少々

A 長ネギ(青い部分)…5cm  
 しょうが…1片  
 酒…大さじ1  
 熱湯…1カップ

作り方

- 1 豚肉全体に塩をふり、10分程度置き、ペーパーで水気を拭き取り、胡椒をふる。
- 2 耐熱皿に豚肉とAを入れ、40~60分蒸す。
- 3 豚肉を切りわけて、合わせたねぎソースをかける。

[ドレッシング]

醤油…大さじ4  
 酢…大さじ2  
 ゆで豚スープ…大さじ2  
 ナチュレハニー…大さじ1  
 ごま油…大さじ1  
 長ネギ(みじん切り)…1/2本  
 赤唐辛子(小口切り)…1~2本



### ズッキーニとひき肉のグラタン

材料(3~4人分)

合い挽き肉…200g  
 かぼちゃ…1/6個(380g)  
 ズッキーニ…2本(400g)  
 ナチュレオ…大さじ1  
 A 玉ねぎ(みじん切り)…1/2個  
 ニンニク(みじん切り)…1個  
 塩胡椒…適量  
 天然だし…大さじ1  
 ピザ用チーズ…一つかみ

作り方

- 1 ズッキーニは1cmの輪切りにし、かぼちゃは1cmの厚さに切り10分蒸す。
- 2 フライパンにナチュレオを入れてAをしんなりするまで炒め、挽き肉、塩胡椒、天然だしを加えさらに炒める。
- 3 グラタン皿にかぼちゃとズッキーニを交互に重ね、上に②とチーズを散らして200度のオーブンで10分焼く。



### 鶏ひき肉と豆腐の唐揚げ

材料(3~4人分)

鶏ひき肉…350g  
 木綿豆腐…1丁  
 卵…1個  
 ニンニク(みじん切り)…1片  
 A しょうが(みじん切り)…1片  
 醤油…大さじ1  
 天然だし…大さじ1  
 ナチュレオ…適量

作り方

- 1 重しをかけてしっかり水気をきった豆腐とひき肉をボールに入れて混ぜる。
- 2 ①にAを加えて混ぜる。
- 3 適量のナチュレオを熱し、スプーンですくった②を落とすように揚げる。