

(Q&A)

Q1)ポトフの作り方は？

A1)芋、サツマイモ、ニンジン、ピーマン、お肉、要は残りものの野菜、肉を入れて7、8分煮て、味の素の中華コンソメで味つけて2、3分煮て出来上がり。

Q2)食堂で、塊のチーズとフランスパンだけで食事をしている老人を見ました。栄養のバランスの観点で高齢者がそんな食事でもいいのでしょうか？

A2)チーズは牛乳から炭水化物を抜いて発酵させた完全食品です。それとフランスパン、充分じゃないでしょうか。更に野菜をちょっと食べるとベストです。

Q3)ピザ用、フォンデュ用、クリーミーなチーズは、どんなものですか？

A3)発酵チーズではなく、牛乳に乳化剤を入れて調整したものです。発酵チーズパルメザンの8,000円/kgに対し、1,000円/kgと値段も大きく違います。

Q4)ヨーグルトはメーカーで使う菌が違うが、どう違うのか？

A4)菌の内容は各社の秘密事項です。食べてみて、自分に合う/合わない、何が良さそうか/そうでないかを確かめる以外あるません。腸内には約1.5kgの菌があり、加齢と共に減少します。乳酸菌などの善玉菌とウェルシュ菌に代表される悪玉菌が、腸内フローラと呼ばれるいわゆるお花畑で戦っている。善玉菌は、悪玉菌が増え過ぎないように体内の酸性を保つ働きや、腸の本来の排泄を促す働きを促進します。

※ネットに比較表が出ています。興味のある方は、次のサイトをご覧ください。

<http://zendamakin.jp.net/niusankinnotigai.html>

製品名、菌種その他、特徴として、①整腸作用 ②カゼの羅漢リスク軽減 ③花粉の緩和…などが挙げられています。また、「乳酸菌には様々な力があります。是非手にとって眺めて」と書いてあります。

※会場から、「カスピ海ヨーグルトと十勝ヨーグルトを混ぜて、夜寝る前に飲むと朝の便通が快適」との意見あり。

※昔からあるヤクルト菌はとても良く、「ヨーグルトが酸っぱい時にヤクルトを入れて食べると美味しく食べられる」

「ヤクルトを牛乳とミックスして飲むと飲みやすい」等々の意見。

Q5)資料には、乳酸菌パウダーと書かれているが…？

A5)それは、「ビオラクチス散 YA921 1g」のもので、医者で処方してもらったものです。市販薬、「ヤクルトBL整腸薬S錠」として売られています。

Q6)成分に乳化剤がありますが、体にいいのでしょうか？

A6)あまりよくない。乳化剤は、脂肪とタンパク質を均一にするため使われます。水と油のように混ざりにくいものの表面(界面)に働きかけ、その性質を変えて混ざりやすく均一にするために使われる食品添加物です。

Q7)納豆を冷凍すると納豆菌は死ぬのでしょうか？

A7)解凍することによって水溶性ビタミンが流れ出てしまうが、たんぱく質をはじめとするその他の栄養素は壊れない。食べる前に冷凍庫から出して自然解凍する方法がオススメですが、常温で放置すると再発酵が進むので要注意。納豆菌は死んでないということです。納豆菌が最も活性化する温度は40℃前後で、数分間であれば100℃にも耐えられます。味噌汁に納豆を入れるなら、お椀に注ぐ直前に入れるのがオススメ。

Q8)バターとマーガリンの違いは？

A8)植物性と動物性の違いと溶融点が(10~20)℃と(28~36)℃と違います。トーストにバターを塊で乗せて焼いて溶けだしてから広げるといい。マーガリンのトランス脂肪酸が血管疾患のリスクを高めるそうです。