

「コロナ疲れを乗り切ろう～栄養編～」の事前アンケート、事後でいただいた質問を項目別にまとめました。

簡潔にまとめると言葉足らずになり・・・きちんと私の意図が伝わり、誤解が生じないように、何度も見直したつもりですが、おかしな点がありましたら、いつでもご連絡ください。また質問をしたのに、答えてくれてない・・・というような見落としがある場合はお手数ですがもう一度ご連絡ください。

(赤字が質問へのお答えです)

免疫力を高める食事

・特にありませんが、毎日の食事作りは大変ですが、自己免疫力を高めるための食事などを教えていただきたいです。

・今のコロナの疲れを取る、もしくは免疫をあげる子供にも大人にも対応したメニュー。
あとは、情報で味噌がコロナに対する免疫作りに効果的だと聞いたのですが、可能なら、味噌を使った暑い日も楽しめるメニューなど、でしょうか。

・身体に免疫力をつけるために特に摂取した方がよい食材、調理方法があれば知りたいです。

免疫力を上げる食事についてですが、まず基本の食事バランスを大切にしてください。(エネルギー・タンパク質・脂質・食物繊維・ビタミン・ミネラル)

というのも、「免疫力を高める・・・」や「抗酸化作用あり・・・」という食品は、単品で過度に摂取することで逆に体に害になる場合もあります。(例えば、ほうれん草は鉄分や葉酸が豊富ですが、尿路結石の原因となるシュウ酸も多く含むなど)

また、鉄分の吸収率を上げるためにはビタミンCを併せて摂取する、カルシウムにはビタミンDも必要・・・など、色々と補いつつ栄養素が体に吸収されるため、一つの栄養素にのみ注目してしまうと、どうしても偏った食事になりがちになります。

もちろん、バランスの取れた食事にプラスαとして、間食には一つかみのナッツ類を食べる(ミネラルが豊富)、ハーブ類(殺菌・抗酸化作用)をいつもより少し多めに取り入れてみる、など、味の変化も含めてのちょっとした日々の一工夫は必要かなと思っております。

味噌を使った暑い日も楽しめるメニューですが、今思いついたのが味噌仕立ての冷製野菜豆乳スープでしょうか。冷蔵庫にある合いそうな野菜をたくさん入れてくださいね。できれば鶏肉などタンパク源も入るとベストだと思いますが、豆類でもいいかもしれませんね。これを作っておくと麺を入れて冷やし麺としても食べられそうですね。

常備菜・保存食について

・栄養士さんには1日3食の食事を用意するにあたり、手軽で栄養化が高いもの、常備しておくといよいもの、簡単に作れる料理を教えてください。

・あまり外に出ないので、消化によく免疫力をアップしてする身体に良いものをおしえていただきたいです。

・こもりがちで、買い物もあまり行けない場合の保存食や、冷凍食品を使つての簡単な、かつバリエーションのある食事について知りたい。

サロンでお話しさせていただきましたが、春から夏の季節にかけては、常備菜のサラダを数種類冷蔵庫に保存しておくとう便利かなと思っています。(毎回茹でるのが面倒であれば)雑穀ミックスやキヌアは一度に茹でて、小分けに冷凍しておけば、後で使用分だけ解凍して使うこともできます。

また、BIO ショップなどで見かけるようになった生椎茸は、天日に干してビタミンDをアップさせて保存・使用するなど、小さな工夫をしてみてください。(完全に干しきれない場合は冷凍保存可)

心がけていただきたいのは、野菜を多めに取ることと、糖質に偏った食事をしないということです。

タンパク質は吸収率だけを考えると卵やその他動物性タンパク質からの方が効果的なのですが、農耕民族と言われる日本人は、昔から植物性タンパク質を多く摂取してきたので、例え吸収率が劣ったとしても、胃に負担がかかりにくく体に合っているのかなと思っています。ですので、動物性・植物性に拘らず、まずはご自分が摂りやすいものをお選びください。

消化を助けるという観点からは野菜だけではなく、雑穀類、発酵食品も積極的に取り入れてみてください。

カロリーを抑えるために

・フランスによくある食材（そこら辺のスーパーにあるような変わり種の食材でないもの）を使った美味しい料理。カロリー控えめのおすすめ手料理。買いだめ野菜をすぐに腐らせてもったいないので、上手に使う為のコツとか。 朝昼晩ごはんの理想の時間帯。簡単なカロリー計算方法。健康的なダイエット食・・・

・朝食はさておき、昼晩と毎日二回楽しく料理が続けられる栄養バランス良いの時短メニュー、そして口さみしいときにオススメの太らないおやつを教えていただけたら有難いです。というのはコンフィニモン期間 PC や机に向かう操作が増え、コーヒーやお茶の友があると良いなあ、と。

・買い物に行く回数を減らそうとすると、生野菜とか傷みやすいものを食べるのが少なくなって、加熱した野菜や野菜スープなどぐらいで野菜の摂取量がとても少なくなっているのですが野菜を食べてなくても問題ないのでしょうか。

あと1日家にいる時は普段の食事よりも摂取カロリーや水分は少なくていいのかなと思いつつ同じように食べて（むしろ食べ過ぎ？）いるのですが何か注意した方がいいことはありますか？

カロリーを抑えるという考えから、カロリーはそのままで食事内容の質を上げる・・・というように思考を変えてみてください。サロンでもお伝えしましたが、同じカロリーであれば糖質（炭水化物）のみのものではなく、食物繊維や植物性のタンパク質が同時に取れるような食品に変える・・・などです。（ちなみにタンパク質と糖質の1gあたりの熱量は4kcalと同じです）

また、食事のタイミングも大切です。例えば、フランス式に前菜から始める（しかも野菜メインで）、その後に炭水化物を食べる・・・などです。これは野菜の繊維が炭水化物（糖質）を包んでくれて、血糖を緩やかに上昇させる働きをします。また、甘いものを食べたいのであれば、間食ではなく食後のデザートとして食べた方が血糖値の上昇は抑えることができます。どうしても寂しい場合は、ナッツ類がベストですが、そのほかでも果物＋ヨーグルトなど、糖質以外のものを同時に食べることをおすすめします。

・・・とはいえ、甘いものは心を幸せにしてくれる効果もありますので、闇雲に食べるのではなく、素敵なお皿であったか飲み物と一緒に・・・など、おやつの時間も大切にしてくださいね。（安価なチョコ1枚より、大好きなショコラティエのチョコを2粒・・・とかでもいいですね）

例え、食べ過ぎたとしても1週間単位、1ヶ月単位と長い目で見て、節制ばかりではなく時にはご自分を解放してあげてストレスとうまく付き合っていけるといいですね。（自戒も込めて）

野菜についてですが、野菜はビタミンや食物繊維が豊富ですので、冷凍野菜や缶詰などを活用して、できるだけ摂るようにしてください。お買い物へ行かれる頻度にもよりますが、タッパーなどで保管したり、新聞紙に包んだりすることで少し長めに保管できることができますと思います。水分も同様にとても大切です。調理分を含めて2L～2.5L/日が理想です。ただ、難しいと思うので例えば水のボトルを目に見えるところにおいて、一日1本消費するように心がけるなど、できるだけ水分摂取を心がけてくださいね。

持病等がある方

・高血圧など持病のある人が外出自粛中で体を動かさない。そういう生活にも害にならないようなメニューがあったら是非知りたいです。

・アレルギーなど何もないのですが、グルテンフリーの食事を試してみてから、腸などなにか調子がいいです。根拠はあるのでしょうか？

高血圧の方の場合は、どのような原因から高血圧になっているのかがそれぞれ異なり、一括りにしてアドバイスができないので、一般的なお話をさせていただきます。例えば塩分を抑えるのであれば、サロンでも少しお話ししましたが、お酢やハーブ類・スパイス類などお塩の代用となるものを活用する、天然の旨味（出汁など）を利用して塩分を減らす、カリウムの含まれる野菜や果物を積極的に取り入れる（食物繊維も取れます）・・・などでしょうか。一日の理想の食塩量は5～6gと言われていますが、缶詰や出来合いの食品、スパイスミックスなどには既に塩が含まれる場合も多いので食品表示ラベルもきちんとご確認ください。（腎臓に疾患がある場合は、カリウムの摂取に制限があることもあります。お気をつけください）

グルテンフリーについては、遺伝子レベルで様々な説があり、はっきりとした科学的根拠が私の手元にはないので明確にお答えできないのですが、個人的な考えでは、日本人の方はもともと米中心の生活だったこともあり（世代によりますが）やはり、何度も品種改良を重ねてきた現在の小麦のような形のグルテンに対応しにくい体なの

かな・・・とも思っています。また、グルテンフリーの食事がご自分で調子が良いと思われるのであれば、その勘を大切にされたらいいのかなと思います。（色々と個人差があると思うので）

フランスで手に入る食材を使って

- ・アジアンスーパーに行かなくても手に入る食材で作る日本食など教えてもらいたいです。
- ・まさに、今の私にぴったりです。今の時期に食べるべき旬の食材を教えてくださいたいです。手軽に作れるランチメニューも教えてくださいたいです。
- ・日本にはないフランス特有の野菜を使ったレシピ。（例えばフヌイユや丸セロリや黒大根など）
- ・どうしても日本の味が食べたいです。お醤油や味噌などそこを突いてきておりますが、こちらのものでどのようなものができますか。

お醤油などは、普通のフランスのスーパーでも手に入ると思います。（味は日本のものより劣ったとしても）こちらでも手に入る、大根（Radis blanc/Navet long...）やカブ・ラディッシュの甘酢漬、ごま油やショウガなどを使うと少し日本を感じられるようなほっとする気持ちになりますよ。もし、気力があればサバの一夜干しやアジの開きも意外と簡単に作ることができます。甘納豆なども時間はかかりますが、砂糖と豆だけでできます。

丸セロリ（根セロリ/Céleri rave）はフランス式ではピュレ、千切りでサラダなどに使います。クリーム系（マヨネーズなどでも）のドレッシングとも相性がいいですし、茎のセロリより香りが抑えめで癖が少なく、長期保存すると外側が少し変色していきますが、そこそこ日持ちもすると思いますので、一度使ってみてくださいね。フヌイユはサラダ以外でも、マッシュルームとバターで炒めてもおいしいです。魚料理との相性がとても良いので、色々とお試してください。

黒大根は辛味が心地よいですね。薄切りにして甘酢漬けにしてもいいですし、軽く塩もみして絞ってからポリポリと食べるのもオススメです。（塩分注意！ですが）おしゃれなおつまみとして、薄く輪切りにした大根2枚の間にマグロやサバのリエットを挟んだりしてもいいですよ。私は黒大根に火を通して食べたことがまだないので、どなたか煮ても美味しいよ・・・という方がいたら教えてください。

旬の食材に関しては、サロン後にお送りしたお役立ちサイトの [Les fruits et légumes frais](#) 中のカレンダーをご参考になさってください。

フランスと日本の比較

- ・1) フランスと日本の食材、肉や野菜の違いにおいて、味に差が結構あるように思えますが、特に栄養価が違うものはありますか？
 - ・2) 塩の精製の仕方が、日本とフランスで違う為、栄養価？というか、成分が違う為、何かの病気になりにくい、と聞いたことがあります。塩の他に何かありますか？
- 質問式になってしまいましたが、正確な回答を求めている、というよりは、個人的に気になる事、という感じです。比較内容は、フランス滞在期間や専門とも関係あるでしょうし、ご存知の範疇で、広げられる話があれば、お願いします。

フランスと日本の食材の栄養素の違いについては、私もとても興味がありますが、まだきちんと比較したことがありません。サロンでお伝えしましたが、フランスでは Ciqual、日本では食品成分データベースというサイトで食品成分が見られますので、お時間があるときにでも、興味がある食材を比較してみてくださいね。塩は天然に精製されているものについては、ミネラルが含まれていて、日本とフランスのみならず、同じ国内でも原産地によってミネラルの含有分に若干違いがあると思います。

例えばお砂糖でも、北フランスやベルギーなどでよく使用される茶色のてん菜糖（Vergeoise/Sucre de betterave）には精製された普通の白いお砂糖よりミネラルが多く含まれます。また、黒砂糖（Moscovado）も同様にミネラルが多く含まれます。但し、もちろん「白砂糖」と「てん菜糖/黒砂糖」を比較した場合は「てん菜糖/黒砂糖」の方がミネラルの含量が多いですが、どちらも95%以上はショ糖（砂糖の主成分）ですので、取りすぎには注意してください。

その他

・栄養士さんの立場からの、フランスやヨーロッパのスローフードへの取り組みやイベントについて、紹介して欲しいです。また、自宅で出来ることなど有れば、参考にしたいと思います。

・根菜、麴 スーパーフード。

正直なところ、私自身がスローフードの理念をきちんと存じ上げず（もちろん言葉自体は聞いたことがあります）、ご質問をいただいて日本スローフード協会のサイトを拝見しました。これを見て、今私が思いつくフランスでの取り組みは、例えば AB マーク認証であったり、AMAP や生産者からの直接買い付けであったり、小学校での *Semaine du goût* という食育の取り組みなどがあると思います。

自宅でできることは、旬のものを正しくいただく、できるだけ地産地消を心がける、食物廃棄をなくす・・・などが、簡単に取り組めることかなと思っています。

スーパーフードについても、耳にはしているのですが、実際には全てを試したことがないのが現状です。

また、例えばチアシードなどはすりつぶして使わなければ体に吸収されないなど、摂取方法（タイミングなど）も大切です。

スーパーフードは価格も高価ですので、基本の食事に加える形で上手にお使いいただけたら・・・と思います。

皆さんのアイデア集

・冷凍の鯖のフィレを冷凍庫に常備していて、フライパンで焼いて、醤油で味付け、炊きたてご飯で食べるのが好きです。

・「すてきなあなたに」の中で見つけた、生野菜、焼いた豚肉そして魚のフライにも合うドレッシングをご紹介します。

りんご大の半分、小さければ一コ・玉ねぎ カップ三分の一杯 ・セロリ カップ 4 分の一杯 ・しょうが おろして大さじ二杯 ・レモンの皮 きざんで小さじ二分の一杯 ・ケチャップ 大さじ二分の一杯 ・サラダオイル カップ二分の一杯 ・おしょう油 カップ四分の一杯 ・酢 大さじ三杯 ・黒こしょう 小さじ四分の一杯

どれもみじん切りにして、全部一緒にミキサーにかけるか、すり鉢で、よくよく磨りつぶします。

昨日初トライして、Merlan のフライや様々な野菜につけて、美味しくいただきました。

サバは私も大好きで、お魚屋さんで買うお魚は、サバ・イワシ・アジ・巻貝など（・・・が安い時）が多いです。サバは体にもいいですし、お醤油って本当にホッとする味ですよ。

ドレッシングは食べるドレッシングですね。オイルや酢を変えると味も変わりそうでとても興味深いです。一度作ってみたいと思います。ありがとうございました。

今困っていること、ききたいこと

・よく耳にする「1日に30種以上の食材を食べること」とは、やはり大切なんでしょうか？

私の日本で栄養学を学んだ大学時代（1990年後半）は厚生労働省の指針として、「一日30品目摂取」が推奨されていましたが、現在は削除されています。その原因の一つが、食品の数だけに目を向けるので（例えば9種類の野菜ジュースを飲んで9種と数える、巻き寿司の中身を数える、など）栄養素の質とバランスが崩れてしまうと、2000年代の前半に削除されたようです。

ただ、食材により栄養素は異なり、日本人のように少量の小鉢を色々食べるような食文化は、色々な栄養素を摂取する上で、とてもいいことだと思っています。

フランスでは、「5 fruits et légumes par jour」というPNNSのスローガンは有名ですが、野菜は3種以上、果物は2種未満、1種類につき80g（ $\times 5 = 400\text{g}/\text{日}$ ）というところまでは、皆さんに浸透していないのではないかと考えていますが、いかがでしょうか。

日本人とフランス人の食生活では、野菜の摂り方を含めて、かなり異なっていますよね。

例えばフランスではステーキの付け合わせでインゲンのみなど、同じ種類のものを大量に摂取する傾向にあります。また、日本では一度に同じものを食べる量が少ないですよ。（お米以外）

何度も繰り返すようで恐縮ですが、食品の数や量などではなく、糖質・タンパク質・脂質のバランスや各種ビタミンやミネラル・食物繊維などのトータルバランス、つまり一日の栄養所要量がきちんと摂取できているかが、最も大切なことだと思っています。

それを踏まえた上での方法として、色々な食品をちょこちょこ摂る方が自分の生活スタイルに合っているのか、フランスのような一度に多くの食品を方が合っているのか、考えてみてくださいね。