

枝豆は茹でるな！栄養士が教える 「その食べ方は間違っています」

毎日食卓に並ぶ納豆や味噌汁、肉、野菜。「ちゃんと食べているから大丈夫」と思ったら大間違い。多くの人は、食品の体にいい部分を、大幅に無駄にしてしまっている。健康長寿のための正しい食べ方とは。

「残りカス」を食べている

「納豆をアツアツのご飯と混ぜて食べると、納豆の酵素が働かなくなってしまう。こんなふうに、調理法、食べ方を間違えてしまったがために、栄養を無駄にしてしまっている例は、実はたくさんあるんです」

こう語るのは、東京・港区にある東京慈恵会医科大学附属病院の栄養部に勤める赤石定典氏だ。同病院の栄養部は、『その調理、9割の栄養捨てています！』（世界文化社）という著作で、栄養を無駄にしてしまう「間違った食べ方」を紹介し、注目を集めている。

健康で長生きするためには、食べ物から適切に栄養を摂取することが何よりも大切だ。

しかし、滋養たっぷりの食材を食べていても、「食べ方」を間違えていては、体にいいものを捨ててしまった「残りカス」を食べているようなもの。そして実は、そうした間違った食べ方をしている人は非常に多いのだ。

●納豆

まずは、納豆の「間違った食べ方」をご紹介します。赤石氏が解説する。

「アツアツのご飯と納豆を一緒に食べるのは間違い。『ナットウキナーゼ』という酵素の働きが弱くなってしまいます。この酵素は、体内の別の酵素に働きかけ、血栓を分解しやすくする効果、つまり血液サラサラ効果がありますが、50℃以上で活性が鈍くなり、70℃でほぼ機能なくなってしまいます。せっかく、心筋梗塞や脳梗塞になりにくくする力があるのに、熱いご飯と一緒にだと、効果が弱まってしまうのです」

ほかにも私たちは、朝に納豆を食べる
・冷蔵庫から出した納豆をすぐに食べる
といった食べ方をしがちだが、これも間違っている。
「納豆は夜に食べたほうが効果が高い。ナットウキナーゼは、食べてから4～8時間働きますが、とくに睡眠中に作用しやすいからです。」

それから、『納豆菌』を効率的に摂取するためには、冷蔵庫から出してすぐ食べてはいけません。納豆菌は常温で増える性質がある。冷蔵庫から出して20分ほどしてから食べるのがコツです」（赤石氏）

納豆菌には、がん予防や血糖値を低くする作用もあるとされており、適切に食べれば、その効果は計り知れない。
「いまは炊飯器の保温機能が発達していますが、日本には、炊いたご飯を一度おひつに移してから茶碗によそうという文化があります。こうすると、ご飯の温度が40～48℃くらいになり、とてもおいしく食べられるのはもちろん、納豆の酵素も死なせずに済む。素晴らしい知恵だと思います」（赤石氏）

●味噌汁

納豆と並ぶご飯のお供といえば味噌汁だ。味噌には、脳卒中、認知症の発症を防ぐ効果や老化抑制機能がある。かつては塩分が高いために高血圧の原因とされがちだったが、最新の研究では、むしろ抗高血圧効果があることもわかってきた。厚生労働省の研究によれば、毎日3杯以上味噌汁を飲むと乳がん発生リスクは40%低減する。

しかし、その健康効果の源である乳酸菌や酵母も、間違った調理法をすると、効果が激減してしまうから注意が必要だ。

「味噌のなかの乳酸菌は、50℃以上で徐々に弱り、酵母も70℃を超えると全滅してしまいます。味噌汁は香りを飛ばさないよう、火を止めてから味噌を溶きますが、火を止めた『直後』ではまだ早い。火を止めてしばらくおいてから、味噌を溶くのがオススメです」（赤石氏）

さらに味噌汁は、味噌の種類によって食べる時間を変えたほうが、健康への寄与が大きくなる。蒸した大豆を発酵させる赤味噌は、メラノイジンという代謝を活性化する物質が含まれているため、朝食に食べたほうがいい。

一方、煮た大豆を発酵させた白味噌は、興奮を抑えて穏やかな眠りを誘う効果がある「GABA」という神経伝達物質が含まれている。夜に白味噌の味噌汁を飲めば、スムーズな入眠が期待できる。

●枝豆

続いて、ビールのつまみ、枝豆はどうか。たいていの場合、「茹でる」という調理を選択することになるが……。

「枝豆は茹でると、ビタミンCが5割近く流れ出てしまいます。あまりよくない調理法ですね。オススメなのは『蒸し焼き』です。蒸し焼きにした場合、ビタミンCの残存率は、茹でた場合に比べはるかに高い。ビタミンB群など水溶性のビタミンやミネラルもそのまま保持することができます。」

しかも蒸し焼きは、茹でた場合より味が凝縮しておいしい。塩で軽く揉んで、ふたをしたフライパンで5分ほど弱火にかければいいだけ。時短にもなり、いいことづくめです」（前出・赤石氏）

●ヨーグルト

健康食品の代名詞、ヨーグルトは、腸内の感染症を防ぐ効果があるうえ、骨粗鬆症を防ぐためのカルシウム摂取にも便利な食品だが、これも食べ方にコツがある。

ヨーグルトは朝に食べる人が多いが、すきっ腹の状態では摂取すると、効果が半減する。空腹時、大量に分泌されている胃酸が、ビフィズス菌や乳酸菌の働きを阻害してしまうのである。最近、飲む人が増えている乳酸菌飲料も、空腹時に飲むと、効果が低くなってしまふのだ。

食べるときの「温度」も重要。管理栄養士で株式会社フードクリエイティブファクトリー取締役の五十嵐ゆかり氏が言う。
「ヨーグルトは冷蔵庫から出して冷たいまま食べると、カルシウムを効果的に摂れず『損』になります。ヨーグルトのカルシウムは温めることで吸収がよくなるからです。ただし、温めすぎて乳酸菌を失ってはいけません。人肌くらいの温度で食べるとバランスが取れます」

大きめのヨーグルトのパックを買って少しずつ食べる人もいますが、これもNG。ビフィズス菌は空気に触れると死んでしまうからだ。小分けされたパックのヨーグルトを食べるのが正解だ。