元気なカラダで美味しく食べて。健康な毎日を応援します！

太田胃散 ありがとう通信

2023 8 vol.24

小泉武夫の健康食談義

第17回 焼き魚

「目黒のサンマ」という落語がある。あまりにも有名な落語なので、今さら話の筋を語るつもりはない。要するに、殿様があのようにまで恋い焦がれた焼きたてのサンマの匂いと味。ここではまずこれについて考察してみよう。

カンカンと炭火の起こった七輪の上の網わたしに、丸々とした生のサンマをのせると、「ジュージュープップッ」と鳴きながら、まず表面が焼ける。だが表面だけがはやく焼けるようでは焦げついてしまうので、中までうまく火が通るようにしなければならない。そこは炭火のよいところで、火に適当な加減を加えれば、十分にうまくいく。

殿様を最初に喜ばせた煙の匂いは、魚の表面の皮やその皮下層に重なっている脂肪が焼けて、炭化する時のもので、多数の化合物が複雑に加熱反応しあって生じたものである。

サンマには、30％近いタンパク質と、7～8％もの脂肪があるから、これが炭火で焙られると、脂肪が溶けだし、これが炭火に落ちて燻られる。その煙の匂いには、魚の生臭みの成分（トリメチルアミン、エチラミンなど）をはじめ、加熱反応で生じたカルボニル化合物や、脂肪とタンパク質が炭化の際に生じたフェノール化合物などがあって、それらが特有の匂いを発するのである。

「焼く」と「煮る」とでは、加熱するという共通の調理法でありながら、まったくの大違いで、サンマを湯で煮ただけでは、目黒には遠く足元にも及ばないが、焼くことによって容易に目黒に至る。煮ることはせいぜい100℃以下で進む加熱であるのに、焼くとなると、渡し金の上でさえ200～300℃という高温。火の表面では、1000℃という灼熱の状態にある。魚から出る匂いや味が、煮ると焼くので異なるのは当然なのである。

ところで、この「焼く」という調理法は、ごく一部の例外をのぞいて、地球上のほとんどの民族が最初に行った手法である。その後、長い食の歴史を経て、世界各国には「焼きの食文化」が明確な差を生じて盛衰し、今日に至ってきた。

その中で、食生活に独自の焼きの手法をとり入れ、バラエティーに富ませ発展させたのが日本人である。もちろん、外国には、肉を串に刺して焼いたり、鉄板の上で野菜もろとも肉を焼く料理、魚を燻蒸したりする方法など、焼きの料理は多数ある。しかし日本人ほど材料の持ち味を生かして焼く手法を確立した民族は珍しいのである。塩焼、照焼、付焼、串焼、蒸焼、包焼、ほうろく焼、埋火焼……。そして街には炉ばた焼屋、焼鳥屋、串焼屋、鰻蒲焼屋、焼トウモロコシ屋、たこ焼屋、お好焼屋、焼いも屋、鯛焼屋……。

日本で焼く料理がこれほど独自に発展した理由はいくつかある。まず、魚介類や肉、野菜など、焼かれてうまい新鮮な材料が豊富であったこと。そして、焼いたものへの味付けとして、醤油、味醂、日本酒などわが国特有の調味料を持っていること。さらに備長に代表されるような堅炭や七輪、金網など焼く用具を調理に合わせてあみだしたことなどだろう。

このような条件がそろっているのだから、焼いた料理を食べてまずいはずはなく、日本人はますますこの調理法での料理を好む民族となった。

話は再び目黒に戻る。焼いた魚から出る匂いは、魚好きの日本人をたちまち魅了してしまうが、焼かれてうまい魚は多くの場合、日本の近海もので、脂肪ののった魚である。キンキン（キチジ）、サンマ、鰯、ホッケ、鰊などはその代表格で、目黒組の優等生。殿様が「サンマは目黒に限る」といったのは、実は、お城に帰ってきて食べた憧れのサンマが、お毒見を経て、冷たくなっていたから、まずかったためである。目黒の村で食して実にうまかったのは、焼きたてのアツアツだったからで、熱いうちに食べると舌にうま味がのこり、魚本来の生臭みを燻しの匂いがかくしてくれる。やはり、サンマは焼きたてに限る。

担当スタッフ 向井

私たちが見つけた健康にまつわる情報を毎月お届け

太田胃散 健康コラム

今月のテーマ 脂肪

肥満を正しく知る

肥満の定義

ライフスタイルや食生活の変化により、肥満の人が増えています。肥満は、糖尿病や脂質異常症などの生活習慣病をはじめ、多くの疾患のもととなると考えられていますので、予防や解消対策はとても重要となります。

肥満とは、体重が多いだけでなく、体脂肪が過剰に蓄積した状態をいいます。見た目は痩せ形でも、体脂肪が多い「隠れ肥満」の人も少なくありません。

肥満度の判定には、国際的な指標であるBMI(Body Mass Index)が用いられます。BMIの計算式は以下の通りです。

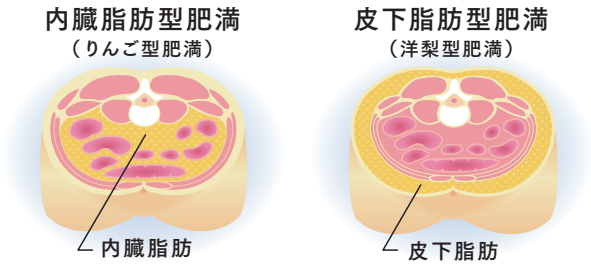
BMI=【体重(kg)】÷【身長(m)の2乗】

例えば、身長170cm 体重75kgの場合
BMI = 75kg / (1.70m×1.70m) = 25.95となり
肥満(1度)と判定されます。

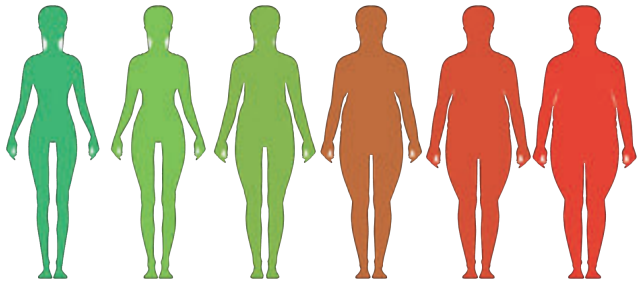
標準となるBMIは、男女ともに22.0で、25.0以上が肥満と定義づけられています。また、日本肥満学会では肥満の度合いを右図のように設定しています。

ただし、BMIだけでは、肥満のタイプまでは見分けることができません。お腹まわりに脂肪が多く蓄積し、りんごのような体型になる「内臓脂肪型肥満」と、下半身に皮下脂肪がたまり洋梨のような体型になる「皮下脂肪型肥満」を比べると、内臓脂肪型肥満のほうが、生活習慣病を発症するリスクが高いと考えられています。

BMIとともに肥満タイプを確認して、適切な対策を見つけていくことが重要です。



肥満度分類(日本肥満学会)



低体重	普通体重	肥満(1度)	肥満(2度)	肥満(3度)	肥満(4度)
18.5未満	18.5以上 25.0未満	25.0以上 30.0未満	30.0以上 35.0未満	35.0以上 40.0未満	40以上

注1)ただし、肥満(BMI≥25.0)は、医学的に減量を要する状態とは限らない。
なお、標準体重(理想体重)はもっとも疾病の少ないBMI22.0を基準として、
標準体重(kg)=身長(m)2×22で計算された値とする。
注2)BMI≥35.0を高度肥満と定義する。

お客さまからのお便りをご紹介

毎日、2杯飲んでいます!

さまざまな青汁を試しましたが、ある日テレビを見ていて「おいしい桑の葉青汁」を知り注文しました。この青汁は気に入りましたので、1日2杯飲んでいます。

愛知県 匿名希望(女性)さま

「おいしい桑の葉青汁」をお気に召していただき、ありがとうございます。含まれている成分の中には、汗や尿とともに排泄されてしまうものもありますので、一度に摂取するよりも何回かに分けて摂取するほうがよいといわれています。できれば、朝晩など、1杯ずつ分けてお飲みになることをおすすめします。1日2杯の習慣を、これからも健やかな毎日にお役立てください。

皆さまからのお便り、お待ちしております

太田胃散ありがとう通信では、皆さまからのお便りを募集しております。ご使用になったきっかけやご感想、ご使用期間、商品やサービスについてのご要望など何でも結構ですので、お気軽にお寄せください。なお、お寄せいただいたお便りは、本誌「太田胃散ありがとう通信」で、お名前(匿名)とともにご紹介させていただく場合がございます。文章掲載については、スペースの都合上編集させていただく場合がございます。応募には同封のお便り募集専用ハガキをご利用ください。皆さまからのたくさんのお便り、お待ちしております。

お客様の個人情報について

※お送りいただいたお客様の個人情報は、関連情報のご案内のほか、個人を特定しない統計データとして利用させていただきます。詳しくはホームページをご覧ください。https://ohta-isan.co.jp/privacy/

発行:株式会社 太田胃散 〒112-0011 東京都文京区千石2丁目3番2号

2023-08