

# おしゃべい食卓

第14号  
2007年2月  
発行：小国食育クラブ  
監修：おぐに整形外科  
(梅田修二)

## ラーメンも使い方次第では！

日本人は、一年間に五四・四億食のインスタントラーメン（即席ラーメン）を食べているそうです。一人あたり、四二・四食になるそうです。およそ一週間に一食食べているという計算になります。みなさんは一年間にどれくらい食べられていますでしょうか？

即席ラーメンは、小麦粉に食塩などを加え麺をつくり、味付けしたり調味料を加えたりして、簡単に食べられるようにしたものです。前回のおしゃべり食卓にも書きましたが、栄養は大きく分けて、「エネルギーのもとになるもの」、「体をつくるものになるもの」、「体の調子をととのえるもの」に分類されます。では、即席ラーメンの栄養を調べてみましょう。即席カップ麺の表示では、エネルギー一三五七キロ、たん白質九・二グラム、脂質一五・七グラム、炭水化物四四・六グラム、ナトリウム一・七グラム、ビタミンB1 〇・一七mg、ビタミンB2 〇・二二mg、カルシウム一〇三mgです。これから考えると、即席ラーメンは、「エネルギーのもとになるもの」に属します。そう考えると、即席ラーメンに「体をつくるものになるもの」、「体の調子をととのえるもの」を加えて食べるとよいわけです。つまり、野菜、肉類、卵などと補ってあげればよいことになります。

簡単なレシピを紹介します。シーフードミックス（あえて冷凍食品を使用します）はくさい、にら、にんじんを食べやすい大きさに切ります。これらと即席めんを添付スープで煮込むと、シーフードラーメンの出来上がりです。シーフードの代わりに、野菜を豊富にいれたり、肉類を入れたりすれば、バラエティー広がるでしょう。また、即席めんをゆでて小分けします。蒸し鶏をほぐし、きゅうりやねぎの千切りにします。これらをレタスで巻いて食べると、ラーメンのレタス巻きはいかがでしょうか。このように、栄養が摂れるようにアイディアメニューを考えてみるのもたのしいのではないのでしょうか。

## うんこのウンチク！

第6号で、「うんち」を通して自分の体をしろうということで、『うんち』『うんにょ』『うんぴ』『うんご』を紹介しました。気持ちが落ち込んで荒れた生活をすると、身だしなみが乱れ、服がヨレヨレになるように、うんこもよれよれになるのです。人は毎日ものを食べます。食べた物はカラダで消化されて、うんこになって出てくるのです。日本人は、一日平均200gのうんこをします。これを単純に日本人の人口分を足し合わせると、2万5487トンになります。畳一畳のひろさにうんこを積んでいくと、15000メートルの高さになります。日本人の一年間の総うんこ量は、930万2755トンになります。現在の日本の米の年間総生産量が、およそ872万トンといわれていますので、年間収穫された米とほとんど同じ量のうんこを出していることになります。うんこがうまく出せないと生活のリズムも狂ってきますし、さらにうんこがでないという悪循環に陥ります。それを治すには、人間の体内にある「自然のサイクル」を呼び覚ますことです。腸は直ぐに悪くなります。よい状態をできるだけ保つために、毎日自分のうんこを見て、足りないものは補い、摂り過ぎたものはおさえてあげましょう。

## 医食同源

朝のみそ汁は体にいいとわかってはいるけど、毎日作るのが負担……。そんな方は結構いらっしやると思います。作り方をちょっと工夫してみたらどうでしょうか？ ある料理研究家の方は、最初から具と味噌を全部入れてしまい、沸騰直前に火を止めると完成なのだそうです。具の種類や切り方は選ぶでしょうが、手間はシンプルですね。また、ダシ入り味噌とカットわかめやゆでた野菜、豆腐などをお椀に入れてお湯を注げば、手作りインスタントみそ汁の完成！一回分ずつラップに包んでおけば、一人暮らしの人にも便利です。また、味噌と牛乳の相性がいいって知っていましたか？ 豚肉とカブなどを鶏ガラスープにお酒をちよつと加え煮込み、味噌を加えます。仕上げに牛乳を入れると、とっても温かくて優しい味の味噌スープができていきます。雑誌で紹介されていて、今ではうちの冬の定番です。（ダメンズ主婦）