



味付けにビックリ!!



伊藤 晴子

口に入れたら、想像していた味と全く違った!という経験、皆さんにはありますか? 私はシンガポールで、ペットボトルの緑茶を飲んでビックリ! 甘かったんです。日本製でしたが、シンガポールの人たちの口に合うよう糖分を入れてるんですね。今日はそんな味の思い出をスタッフに語ってもらいました。



大の辛い物好きの私は、韓国旅行で出会う料理全てが美味しくて美味しく...とって幸せでした。お店で1つの料理を頼むと、おまけみたくに小鉢がら〜6皿付いてくるのも旅の愉しみでした。ところが、ある店で茶碗蒸しそっくりの料理が出てきて、喜んで口に入れると、何の味もしないんです。薄めた卵を固めただけみたい(汗)。その時ばかりは、ダシを効かせた日本料理って偉大だな、と思いました。



東 恵美

人の味付けにビックリしたんじゃない、自分の味覚にビックリして話なのですが、子どもの頃はトマトに砂糖をかけて食べていました。それが当たり前だと思っていたのですが、いつの頃からか砂糖をかけなくなりました。今は想像するだけで食べられません。きっと昔のトマトが酸っぱくて、技術の進歩でトマトが甘くなったからだ、勝手に思っています。



重富 幸治郎

私は幼い頃に見た、母が「ところてん」を食べている姿が忘れられません。一人で美味しく食べていたのですが、そのところてんにはドッサリ砂糖をかけてありました。子ども心に「うわあ、気持ち悪い」と思ったのを覚えています。以来、私はところてんが苦手になり、大人になって酢醤油をかけて食べてみようと思いましたが、母の姿がちらついて食べられませんでした(笑)。



古賀 ちはる

私はサバの煮付けが好物ですが、結婚して初めて作ったサバの煮付けに、主人がマヨネーズをたっぷりかけて食べた時には、ビックリしただけでは収まらず「人の味付けを全否定!」とケンカになりました。以来、家でサバの煮付けは作りません。不思議なのは、主人は何にでもマヨネーズをかけるマヨラーではなく、サバの煮付けにだけマヨネーズをかけるのです(笑)。



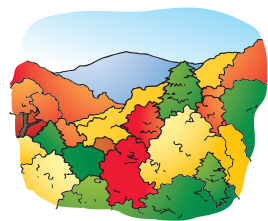
重松 順子

古賀 ちはるの  
旬なハナシ

### 紅葉を愛でるのに、なぜ「紅葉狩り」?

獣を獲るはずの「狩り」という言葉が、なぜ紅葉にも使われるのでしょうか? それは「狩り」という言葉が本来「何かを求めて山野に入る」ことだから。鹿狩り→茸狩り→紅葉狩りと、狩猟から植物採集、植物観賞まで意味が広がってい

たようです。最近はずだウ狩りなども使いますね。紅葉を鑑賞する習慣は平安時代に貴族の間で広まり、江戸時代には庶民の季節行事として定着しました。日本人は古くから「狩り」という言葉で、自然の恵みを楽しんできたんですね。



## 新たな発見と作戦



今年もシンガポール12日間の出張に行っていました。連日30℃を超える国から戻ってくると、日本が一気に寒くなった気がします。季節の変わり目、みなさまもご自愛ください。

アジア戦略のひとつとして、日系の百貨店でテストマーケティングをはじめました。現地の方々の年齢や性別、ご要望などを丁寧に聴き取り、どういった商品に興味があるのか、現地ではどのようなアレンジが必要なのかをリサーチします。そしてその結果をもとに、発見→作戦を繰り返しているところです。

アジアの軸足をどこにもっていくかは今も未定ですが、このリサーチがこれまでの経験値だけにとらわれず、ビジネスの新しい発想のイノベーションになることを信じて模索しています。

滞在中に炊きたてのごはんとお味噌汁の夢を見ました(笑)。アジア戦略にゆるぎはないのですが、日本という国、国民性、食べもの、どれをとっても他国の追随を許さない誇り高い国であることをしみじみと感じ入るこの頃です。

株式会社ORTIC  
代表取締役  
伊藤 晴子





# 健康の種 塩分・糖質との上手なつきあい方

高血圧や糖尿病の一因とされ、摂り過ぎが問題になる塩分と糖質。でも生きていく上で欠かせない栄養でもあります。何のためにどのくらい必要か？をきちんと知り、摂取量の目安を頭に入れておくと安心です。塩分・糖質を上手に摂ることは、まさに健康の種ですね。

## 不足すると生きていけない塩分

塩は塩素とナトリウムが結合した塩化ナトリウムでできています。ナトリウムは細胞外液の濃さを一定に保つことで、体内の水分量を適切な状態に調節します。神経や筋肉を動かすためにも必要で、胃や腸の消化液の成分にもなります。塩素は胃酸の成分として働きます。

食塩は食べ物のほとんどに含まれ、通常は不足する心配はありませんが、スポーツなどで大量の汗をかいた時や、嘔吐や下痢をしている時は、多くのナトリウムが失われていますから、きちんと補給することが大切です。

## 摂り過ぎないための塩分換算式

不足すると命に関わる塩分ですが、一般的には摂り過ぎのほうが問題となっています。高血圧や胃ガンのほか様々な生活習慣病を招く恐れがあるからです。厚生労働省が定めた食塩摂取量の目標値は「男性9g未満、女性7.5g未満」ですが、およそ70%の人が摂り過ぎているそうです。

食塩摂取量がオーバーしてしまうのは、食品自体に含まれる塩の量が意外とあるため。日頃から食品パッケージの栄養成分表示を見る習慣をつけましょう。表示に食塩量が記されていない場合は、ナトリウム量から換算する方法があります。

$$\text{食塩相当量 (g)} = \text{ナトリウム量 (g)} \times 2.54$$

毎回計算するのが面倒な時は、これを覚えておくとう便利です。

$$\text{食塩相当量 1g} = \text{ナトリウム量約0.4g}$$

賢い食品選びで、無理なく食塩の摂り過ぎを予防しましょう。



重富です。夏はコーラ、冬は缶コーヒーが飲みたくなる私は糖分の摂り過ぎが心配です。なるべく微糖を選びますが(苦笑)。ところで、エネルギー量に関する表示のルールをご存じですか？ノンカロリー、カロリーゼロは100ml当り5kcal未満、カロリーオフは100ml当り20kcal未満と決められています。カロリーオフだからと安心して500mlボトル1本飲めば100kcal近く摂ってしまうんですね。気を付けます!!



## そもそも糖質ってどのくらい必要？

厚生労働省の「日本人の食事摂取基準」によると、1日に摂るべき糖質の量は、必要な総エネルギー量からタンパク質と脂質で得られるエネルギー量を除いた、残りのエネルギー量とされています。タンパク質と脂質の必要量は数値が示されていますが、肉類や脂っぽい物を多く食べた日にはご飯を減らすなどのように、糖質は加減できるようになっています。糖質の必要最低量は1日約100gだそうです。ブドウ糖しか利用できない脳や神経組織、赤血球などのために必要だからです。

$$\text{糖質で摂るべき量} = \text{必要な総エネルギー量} - \text{タンパク質や脂質から摂れるエネルギー量} \quad \text{※糖質1g} \approx \text{約4kcal}$$

$$\text{体がどうしても必要とする糖質の量} = 100\text{g/日}$$

## 要注意の清涼飲料水

さて、糖質も食品自体に含まれる量を把握することが大切です。要注意なのが清涼飲料水。冷やすことや炭酸の刺激で甘みを抑えられるため、気付かないうちに多くの糖分を摂ってしまう危険があります。コーラ350ml当りの糖分は約40g、500mlの炭酸飲料だと約60g、実に最低必要量の半分以上を摂ってしまうこととなりますね。さらに清涼飲料水に多く使われる果糖は吸収が速く、血糖値の上昇も招きます。糖質は吸収の遅い穀類や芋類での摂取が理想ですね。



それ、ウソです

丸山寛之

第83回

## ゆめ軽んずなかれ

われわれは夢を見ると睡眠が浅かったとか、夢みないでぐっすり眠りたいとかと言いますね。ところが、夢というのは必ず深い睡眠のあとに見る。夢を見ていうことは、前に深い睡眠があるということです。(遠藤四郎・東京都精神医学研究所参事研究員の話=アップジョン文庫『ナポレオンの3時間』)

えっ、そうかなあ？と首をかしげる人がけっこう多いのではないだろうか。だって、日中の仮眠や夜の寝入りばなの浅い眠りのなかでもちらっと夢をみることもあるじゃないですか。素人の実感的意見を言わせてもらおうと、「必ず深い睡眠のあとに見る」というのは、必ずしも正しくないと思うのだ。

ヒトの睡眠は、レム睡眠とノンレム睡眠に分けられる。レム(REM)睡眠のときは、閉じたまぶたの下で目玉がキョロキョロ動く急速眼球運動(Rapid Eye Movement)が現われる。で、英語の頭文字をとってそう呼ばれる。ノンレム睡眠ではそれがみられない。

レム睡眠は浅い眠り。意識水準は起きている状態に近く、脳は活発にはたらくしている。しかし全身の筋肉が緩むため体は動かず、聴覚・触覚などの感覚機能も鈍くなっている。

ノンレム睡眠は脳が休む深い眠り。体は寝返りを打ったりするが、脳のはたらきは低下している。

レム睡眠とノンレム睡眠は交互に現われる。1回の周期は約90分(その約20%がレム睡眠)。一晩に数回、これが繰り返され、最後のレム睡眠のあと目覚める。

夢は、主にレム睡眠のときにみるが、ノンレム睡眠のときに現れることもある。ある実験の被験者たちはレム期に83%、ノンレム期に35%、夢をみた。

レム睡眠のときの脳の活発な活動に伴う電気刺激が、脳のいろいろな部分にある記憶を勝手に引き出し、それが夢になると考えられている。

人は、なぜ夢をみるのか？さまざまな仮説はある

丸山寛之 プロフィール

医療ジャーナリスト。NPO法人日本医学ジャーナリスト協会会員。1932年、鹿児島県生まれ。新聞記者、医学雑誌編集者を経て医療ライター。1960年代初めから面接取材した医師・医学者は優に1000名を超える。著書=「がんはいい病気」(マキノ出版)「読むサプリ」(明拓出版)「この酔狂な医者たち」(草思社)「ビジネスマン元気術」(日本マンパワー出版)など。雑誌「壮快」に「名医に聞く」連載中。Webサイトに「健康1日1話」<http://www.maru-san.info/>を開設している。



が、完全に証明された定説はない。

夢の科学的解明が難しいのは、夢を実験で再現する(客観的に観察する)ことができないからだ。読みかじったいくつもの仮説を乱暴にちぢめて、ご紹介する。

夢をみるのは本能的な衝動を発散させるためである=フィッシャーの仮説。

行動プログラムを脳がシミュレーションしているのが夢である=ジュペーの仮説。

覚醒中に脳が処理した情報のうち、重要なものを再生し、記憶として固定するために夢をみる=ウインソンの仮説。

不要な記憶を脳が処理する過程で、消去された情報が素材となって夢ができる=クリックとミッチソンの仮説。

レム睡眠中に脳幹から無作為に出た神経信号が、大脳に伝わり発生したイメージがつなぎ合わされたものが、夢である=ホブソンとマッカーリーの仮説。

偶発的な視覚映像から生じた連想の記憶情報が、夢の資源となる=大熊の仮説。ちなみに、「夢をいつみるか？」の実験を行ったのも、大熊輝雄・東北大学教授(のち国立精神・神経センター総長)らである。

「仮説はいずれもそれなりの根拠がある。すべてうそでもないし、すべて本当でもない」というのが夢理論の結論になるようだ。

ところで、「夢」という語は、①はかないもの、②空想的な願望、に対して③将来実現したい願望の比喩的表現としても用いられる。英語のドリーム、ドイツ語のトラウム、フランス語のレーヴなども同じであるようだ。

③の意味の夢については、古今東西、じつに多くのさまざまな名言が残されている。その一つ。

どうすれば夢を実現することができますかとよく人から聞かれる。自分でやってみることだと私は答えている。=ウォルト・ディズニー

