

博 慈 会

老研一口伝言

サンマは目黒に限る？

(今年のサンマと未病ケア)

- 今年のサンマは、例年よりも値段が安く、脂ものっていて、とても旨い。

食卓に秋の風情を届けてくれるサンマは、まさに季節の恵み。大根おろしで焼きたての香ばしさとほらわたの微妙な苦味を口にすると、日本人で良かったと素直に思わせてくれる一品です。

さて、このサンマといえば、落語の名作「目黒のさんま」を思い出す方も多いのではないのでしょうか。

この話、あるオチがあります。とあるお殿様がお忍びで目黒で食べた庶民の焼きサンマの味を絶賛し、後日、屋敷で供された上品なサンマ(骨を抜き、脂を落とした料理)には顔をしかめ、「サンマは目黒に限る」と一言。この単純な勘違いの妙が今も多くの人々に語り伝えられている理由です。

● サンマ栄養学

実はこの庶民のミカタ、栄養学的にも非常に優秀なのです。

サンマには、青魚特有の EPA(エイコサペンタエン酸)や DHA(ドコサヘキサエン酸)が豊富に含まれており、血液をサラサラにしたり、動脈硬化を防いだり、さらには認知機能の維持にも役立つとされ、もの忘れ予防に一役買っているのです。特に EPA は体内で合成できない

必須脂肪酸で、食事から摂る必要があります。

また、サンマにはビタミン D も多く含まれており、骨の健康を保つだけでなく、免疫機能の調整にも関与していることが分かってきました。つまり、サンマは「未病ケア食品」としても非常に優秀な食べ物と言えます。

● 未病ケアは食にあり

「未病ケア」とは、病気になる前の身体の変化に鋭くなり、日頃から自ら身体を整えていく考え方。これは、江戸時代の健康哲学で知られる貝原益軒の教えにも通じる「自分の身体は自分で守る」という生き方です。

脂ののった今年のサンマを、あつあつのまま大根おろしと一緒に。
季節の味わいを楽しみながら、未病ケアにも役立ててみてはいかがでしょうか。

(老人病研究所 所長 福生吉裕)

