

家庭で簡単にできる

# 五十代からでも間に合う 体内毒素を減らす食事術

危険にさらされている。食。

食品の選び方、食材の調理法から毒素を減らす方法まで、すぐに実践できる方法を教えていただきました。



**増尾 清**  
ますお・きよし  
食品安全問題研究者













1925年生まれ。東京農業大学専門部農芸化学科卒業。元東京経済消費センター試験研究室室長。長年にわたり、食品の安全に関する研究に携わる。著書に「家庭でできる食品添加物・農薬を落とす方法」(伊豆研究所)、「危ない食品すべてまてんが」(三笠書院)、「毒を吐け!」(新・食べ合わせ法)、「毎日新聞」(週刊)ほか多数ある。

現代に通用する  
おばあちゃん知恵

一九六〇年代ころから蔓延している有害物質をとり続けてきた中高年の多くは元気に生活し、平均寿命も延びています。それはなぜなのかと考えた私は、かつての日本人の食生活には、「安全に食べる知恵」があったという結論にいたりました。

その一つは、先に触れた調理の下ごしらえの知恵。もう一つは、日本の食事の献立(76ページ図表も)の知恵です。伝統的な和食の献立には、スカ

## 図表4 食材の下ごしらえのコツ

	<b>アク抜き</b>	食材を水にさらしたりゆでたりしてアクを抜く。ただし、水に長時間さらすと、食品の風味や栄養分まで失われてしまうので注意
	<b>アク取り</b>	ゆでたり煮込んだりする料理のとき、表面に浮いてきたアクを玉じゃくしやアク取りですくい取る
	<b>油抜き</b>	油揚げや揚げ製品などに熱湯をかけ、表面の油を取り除く
	<b>切る</b>	食材を小さめに切って調理すると、有害物質の排出量を大きくすることができる
	<b>隠し包丁</b>	ダイコン、カブ、キャベツ、イモ類などに十字に切り込みを入れる。魚は腹びれの下に切り目を入れる
	<b>こそげる</b>	野菜やイモ類、果物などの皮や、魚のうろこなどを包丁でこそげ落とす
	<b>洗う</b>	キュウリやフキなどをまな板にのせ、塩をまぶす。手のひら全体で食材をまな板にこすりつけるように転がす
	<b>塩を使う</b>	食材に塩をふる。塩でもむ、塩でしめるなど。塩をふって長時間おくとも食品のうま味まで流れ落ちてしまうので要注意。素材から出た水分をふき取ってから調理する
	<b>酢を使う</b>	食材を酢でしめる。酢で洗う。甘酢に漬けるなど。漬けたり洗ったりした酢には有害物質が含まれている恐れがあるので、再利用しないこと
	<b>湯を使う</b>	調理をする前に、食材にさっと熱湯をかけたり、熱湯にくぐらせた後には有害物質を洗い流させる
	<b>血抜き</b>	レバーなどの内臓や肉の血を抜くこと。水や塩水に食材をつけてからもみ洗いし、水が濁らなくなるまで数回くり返す
	<b>味醂漬け 粕漬け</b>	野菜、肉、魚などを味醂や酒粕に漬ける。食べたり調理したりするときには味醂や酒粕を取り除く

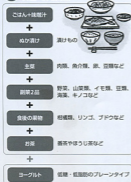
玉ねぎが含まれます。そして、良質のたんぱく質がとれる肉や魚を主菜にし、スカベンジャー効果と免疫力アップ効果を得られる副菜を組み合わせていきます。

食べものをエネルギーに変えるとき
残留農薬や食品添加物などが体内に入ったとき
大気汚染物質を吸い込んだとき
タバコを吸ったとき
大量に飲酒したとき
過剰なストレスをためたとき
紫外線を大量に浴びたとき
電子レンジ、テレビ、OA機器、携帯電話などの電磁波を受けたとき
体に負傷を起したとき
激しい運動をして筋肉を多く取ったとき

食の安全の研究に取り組んでいた私は、調理法を学ぼうと考え、六十三歳のときに調理師学校へ通いました。そして、さまざまな料理や調理法を知るうちに、日本の昔ながらの、おばあちゃん料理、この最高のスカベンジャー料理であり、免疫力アップにも役立つことを確信したのです。

ホウレンソウのおひたし、キウイとワカメの酢のもの、筑前煮、鶏肉の治癒煮、茶碗蒸し、いり豆腐、ひじきと油揚げの煮もの、五日ちらし、けんちん汁……こうしたなつかしいお

図表6 伝統的な日本食の献立で安全・安心対策



ばあちゃん料理は一見栄養豊富なものに映るかもしれませんが、栄養バランスに優れ、健康への配慮が感じられます。

食の安全を確保するためには、現在の食にはどんな有害物質が含まれているのかを知り、どのような安全対策が有効かを理解し、その方法を実践していくことが大切です。

これから食の安全対策を始めればその効果は確実に現れます。利便性を追い、多忙を理由に外食やインスタント食品だけに頼るのではなく、手作りの料理を心がける努力を惜しまないよう願ってやみません。ただし、食事は健康のためだけでなく、楽しい時間もあります。食の安全の自己防衛といっても、完璧を求める必要はありません。私も一日三食、和食を食べているわけではなく、朝はパン食、昼はめん類も食べています。あまり細かいことにこだわらず、総合的に食生活の全体を見

図表7 スカベンジャー効果で活性酸素を減らす

■食物繊維をとる

食物繊維を含む食材

ゴボウ、ヤマイモ、オクラ、モロヘイヤ、サトイモ、レンコン、なめこ、コンニャク、海藻類、豆類、納豆、リンゴ、キウイフルーツ、ごまなど

■スカベンジャービタミン(A、B<sub>2</sub>、C、E)をとる

ビタミンA・B<sub>2</sub>・C・Eを兼ね備えた食材

青ジソ、アサツキ、アシタバ、枝豆、西洋カボチャ、コマツナ、クレンソウ、サヤエンドウ、ダイコンの葉、ニンニクの茎、パセリ、ブロッコリー、ホウレンソウ、モロヘイヤ、のり(乾)など

■スカベンジャー成分をとる

スカベンジャー成分を含む食材

キサントフィル……カボチャ、サケ、イクラ、卵黄など  
 クルクミン……カレー粉  
 グルタチオン……ブロッコリー、ホウレンソウなど  
 各種ポリフェノール……茶、大豆、ミカン、ブルーベリー、コーヒー、ココア、赤ワインなど

■スカベンジャー酵素をつくる

良質たんぱく質を含む食材

肉類……牛肉、豚肉、鶏肉、ハム、ベーコンなど  
 魚介類……アジ、イワシ、カツオ、カレイ、キンメダイ、サケ、サワラ、サバ、サンマ、タイ、タラ、ハマチ、ヒラメ、ブリ、ホンマグロ、シラス干し、シジミなど  
 大豆製品……豆腐、油揚げ、納豆、おから、豆乳など  
 卵・牛乳・乳製品……卵、牛乳、ヨーグルト、プロセスチーズ、生クリーム(乳脂肪のもの)など



マンガン、銅、亜鉛、鉄、セレンを兼ね備えた食材

青ジソ、アサツキ、アシタバ、枝豆、オクラ、カリフラワー、グリーンアスパラガス、ゴボウ、パセリ、茶、のり(乾)、ごま、豆腐、油揚げ、高野豆腐、アジ、イワシ、ワカサギ、シラス干し、アサリ、ホタテ、カキ、ヒジキ(乾)など

て、できる範囲で実践していくことが長続きするコツです。  
 最後に、年齢や性別にはこだわりませんが、特に五十歳以上の男性諸氏に申し上げておきたいことがあります。それは、健康長寿を目指す意欲をもち、日ごろの食生活にもっと関心をもってもらいたいということです。  
 そのためには、自分の食事くらいは、自分で作る能力を身につけてほしいと思います。最初は、簡単に作りやすいどんぶりものなどから始めてみてはいかがでしょうか。私も、週末には台所に立ち、夕食づくりにいそしんでいます。  
 そして、自分で食材を買いに行き、食事のあと片づけまできちんとこなしてほしいのです。買い物に行けば、どんな食材が売られているか、パッケージにどんな表示がされているかについても、次第に興味がおいてくるのではないのでしょうか。  
 食生活の大切さをよく理解して、こうした地道な実践を少しずつ身につけていってほしいと思います。