

令和5年
2月号



神の前
キッズデンタルパーク
令和5年2月発行
栄養士 工藤葉月

本当の栄養のお話

～ともみ先生から一言～

(T・コリン・キャンベル「THE CHINA STUDY」より)

今回からシリーズで「本当の栄養のお話」と題して、世間一般で知られている栄養の常識と実は違う！？栄養における真実をお伝えしていきます。

根拠となる文献は**アメリカの栄養学の権威T・コリン・キャンベル**著の「**THE CHINA STUDY**」。

T・コリン・キャンベルはコーネル大学栄養学生化学部名誉教授で40年に渡り、栄養学の第一線で活躍し、300以上もの論文を執筆してきた栄養学の世界的権威です。

私はこの文献を読んで、人生が変わるほどの衝撃を受けました。

歯科医師として、そして一人の母親としてこの内容を多くの人に知ってもらいたいと強く思うようになりました。

知ることは正しい選択をする第一歩です。

自分と家族の健康のためにも正しい情報を知っていただきたいと願います。



※これからご紹介していく内容は、あくまでこの著書からの抜粋です。
詳細をお知りになりたい方用に、参考としたページ数を記載します。
また文献のコピーを掲示板に置かせていただきますので、ご自由にご覧ください。

牛乳や乳製品は骨折率を高める！！

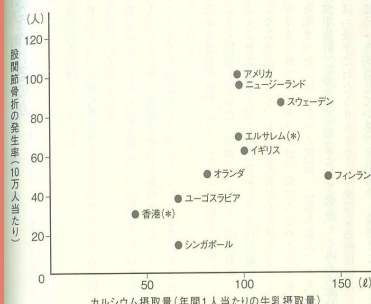
「THE CHINA STUDY」P433~447

＜牛乳や乳製品が骨を弱くするメカニズム＞

- ① 動物性タンパク質は体に酸の量を増やす性質があり、血液や組織の酸性度が増す。
それを中和するために、骨からカルシウムを引き出す。(P435)
⇒**牛乳や乳製品を含む動物性食品は骨からカルシウムを奪う！**
- ② 動物性タンパク質摂取量が増加すると、尿中に失われるカルシウム量が増加する。
1日のタンパク質摂取量を2倍にすると尿中のカルシウムは35～58%増加、
3倍にすると70～100%増加。(P437)
⇒**牛乳や乳製品を含む動物性食品の摂取は
体内のカルシウムを尿として排出してしまい
動物性食品を食べる量が増えれば増えるほど
カルシウムは多く尿中に排泄される。**
- ③ 植物性タンパク質の摂取量が動物性タンパク質に比べて高くなればなるほど、骨折率は低下する。(P439)
⇒**植物性タンパク質は骨を弱くしない！**
- ④ 長年にわたるカルシウムの極端な過剰摂取は、
体内カルシウムをコントロールする
能力を低下させる(P441) ⇒P442グラフ



(図38) カルシウム摂取量と股関節骨折の関係



[注] 10か国における研究結果で、カルシウム摂取量が多いと、
股関節の骨折リスクが高くなることを示しています。
特に摂取量の多い国はカルシウムを乳類から摂取しているため、
ここではカルシウム摂取量を牛乳摂取量によって表わしています。
(*) 都市名。

【結論】

いろいろな未加工・未精製の「植物性食品」を食べ、
乳製品を含む「動物性食品」を避けること！(P446)



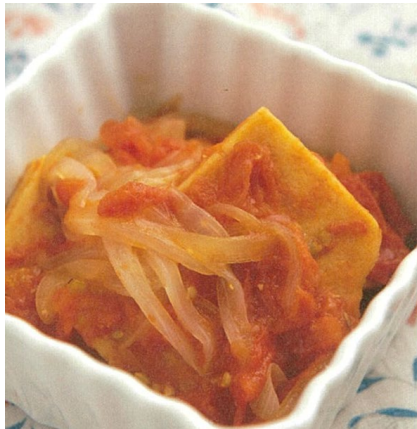
子どもたちも大好き！ 高野豆腐のレシピ2選



豆腐から作る高野豆腐は植物性たんぱく質や脂質が多く、カルシウムや鉄分などのミネラルも豊富！その栄養素は高野豆腐1枚で豆腐半丁分になります。

食べごたえたっぴい♡

高野豆腐のカポナータ



【材料】

高野豆腐4枚、タマネギ200g、トマト400g、塩小さじ1と1/3

【作り方】

- ①高野豆腐は水に10分くらいつけて戻し、しっかり絞ってから一口大のそぎ切りにする。
タマネギとトマトはそれぞれ一口大に切る。
- ②鍋に油を熱し①のタマネギを入れてさっと炒め全体に油が回ったら高野豆腐とトマトを加えさっと混ぜる。
- ③②に塩をふってふたをして、トマトから出た水分が煮立ったら、中弱火にしてトマトがとろけるまで煮込む。

野菜をもいもいたべれる♪

高野豆腐ときゅうりの炒め物

【材料】

高野豆腐2枚、キュウリ120g、ニンジン80g、ニラ50g、油大さじ1
味噌だれ（味噌大さじ2・醤油小さじ2・水大さじ3）

【作り方】

- ①高野豆腐はたっぷりの水につけてやわらかくなるまで戻し、しっかり絞って5mm幅の細切りにする。
- ②キュウリとニンジンは斜め輪切りにしてから5mm幅の細切りにする。
ニラは5cmの長さに切る。
- ③味噌と醤油を混ぜ合わせ、水を少しずつ加えて溶いて味噌だれを作る。
- ④フライパンに油を熱してニンジンを炒め、キュウリとニラも順に加えて炒める。
- ⑤④に味噌だれをまわし入れ、高野豆腐も加えて炒め合わせる。



おすすめ高野豆腐

こだわりの一品
こうや豆腐



高野豆腐の市販品には、アンモニアを加えてふんわり感を出しているものがありますが添加物を使っていない自然の物より風味も味も劣るので注意しましょう。
国産大豆で無添加の豆腐を使ったものならば味も栄養も安心して戻さずそのまま調理しても自然の風味が味わえます。

