



高千穂峡(宮崎県)

健康ことわざ・故事成語

【 楽しんで楽知らず 】

生まれてからずっと心身の苦痛がなく、生活の苦勞もしたことがない人は、「楽」がどれほど恵まれたことなのかを知りません。健康でいられることの本当の有り難さ、素晴らしさは、それを失ってみてはじめて分かるもの。「いまは健康だから」と、不摂生な生活をおくり続ける人によく嘯みしめてほしい諺とも言えるでしょう。

料理と健康

特集1

お料理づくりで頭もカラダも元気に！

人々の生活にとって無くてはならない「料理」。今回は「料理をすること」のさまざまな効用について、全国にお料理教室を展開され、これまで本誌の「家庭の健康食」でも料理レシピの提案をいただいている一般財団法人ベターホーム協会のお二人にお話を伺いました。

■ ■ ■ 料理は人類の大切な文化

—— そもそも「料理をする」とはどういうことでしょうか？

動物のうちでも「料理をする」のは人間だけです。もともとヒトは他の動物と同じく周囲の環境から食べられるモノ(食材)を見つけ、そのまま食していたのだと思います。ですが何万年か前からは、食材をそのまま食べるのではなく、より美味しく、より食べやすく、あるいはより長持ちさせる、美しく見せるといった目的のために何らかの「手を加える」ことを始めました。「料理をする」とは、こうした「食材に手を加える」という行為の総称と言っていいかと思います。

一口に「食材に手を加える」といっても、そこには色々な要素が含まれます。材料を切ったり皮を剥いたりといった準備的な処理から、煮る・焼くといった加熱、発酵や乾燥、調味料による味つけ、さらには最適な食器に盛り付けて食卓に並べる配膳や食べた後の片付けなども「料理」に含めて良いかも知れません。何を、どのように調理するか、どのように食べるのか、料理の内容は民族や時代、社会によってさまざまに異なります。そういう意味で人類の大切な文化のひとつだと思っています。



一般財団法人ベターホーム協会
理事長・大塚義幸さん(右)と
梅田教室講師・大西千香子さん

■ ■ ■ 頭をフル回転させる行為

—— 料理をすると脳が鍛えられるとか聞きますが。

はい。最近の脳科学などでは、料理をすることが認知症を予防するトレーニング、いわゆる「脳トレ」になると言われています。実際「料理をつくる」というのは非常に頭を使う行為ですからね。

料理をつくる場合、まずはその前段階として食べる人、季節、食事の目的などに合わせて、どんな料理にするか、何種類つくるか、分量はどのくらいか、といった「企画」を立てる必要があります。そしてこの「企画」にもとづいて、冷蔵庫やストックの中身をチェックして、足りない材料があればお店などに行って必要量を調達しないといけません。時には店頭でお買い得品を見つけ、そこから献立を考え直す場合もあるでしょう。

—— なるほど、前段階だけでも相当に頭を使いますね。

材料が揃ったら、いよいよ「調理」ですが、これも頭をフル回転させないとできません。献立の内容に応じて、材料の皮を剥いたり、あく抜きしたり、出汁をとったり、粉をまぶしたりといった下ごしらえが要りますし、調理方法も煮る、焼く、炒める、蒸す、揚げる、混ぜる、冷やすなどさまざまです。味つけにしても、塩・砂糖・酢・醤油はじめ多種多様な調味料やスパイスを、最適に組み合わせる必要があります。

このように企画・材料調達から調理、盛り付けまで、種類の異なるさまざまな動作を順序よく、無駄なく行うには、沢山の知識と経験が必要です。それを実際に実行することで、脳の司令塔と言われる前頭葉が刺激を受けて働きが活性化されるわけです。



■ ■ ■ つくる楽しさや喜びも脳を刺激する

—— 料理には楽しさや喜びという要素もありますね。

絵を描くのと同じで、料理もひとつの「作品づくり」ですからね。思い通りの「作品」ができれば当然満足感や達成感が得られます。もちろん食べ物なので「味わう」という喜びもあります。自分ひとりで食べてもいいですが、家族や友人など大切な人のためにつくって、その人が美味しく味わってくれたり、腕前を褒めてくれたりしたら嬉しさは格別です。一生懸命企画して、頭をフル回転させて、手間暇かけてつくればつくほど、褒められたときの喜びは何倍にも大きくなるでしょう。

人は嬉しいことや楽しいことがあると、脳の中で感情をコントロールする扁桃体という場所の判断によりドーパミンという物質が出て幸せな気持ちになれるそうです。扁桃体を刺激することは、認知症の予防にもなると言われています。美味しいものをつくって皆を幸せにし、相手からも感謝されて自分も幸せになるなんて最高ですよ。



—— 料理の作業は身体面にも良い効果がありそうですね。

ええ。料理づくりには指先や手のひらの微かな動きが必要です。手指を動かすことで脳内の血流がスムーズになり、集中力が高まります。また基本的に立ち仕事なので、体力や脚力のトレーニングにもなると思います。介護施設などではそうした心身に対する料理のさまざまな効果に注目して「料理療法」としてプログラムに取り入れるところも増えていきますね。

男子もぜひ厨房に入るべし

——料理というのは生きるための大切な力なのですね。

まさにそうだと思います。そうした意味で、ぜひ料理をつくってほしいと思うのが、中高年男性です。とくに若い頃から家事を一切やらず、仕事一筋で生きてきた高齢者の方は、時間に余裕のできた今こそ料理づくりにチャレンジしてほしいと思います。脳は意識して鍛えないとどんどん老化していきます。先程から言うように、料理づくりは心と体にさまざまな良い刺激を与え、認知症やフレイルの防止にも効果があります。新しいメニューや複雑な工程の料理に挑戦すればするほど、脳は大いに刺激を受け活性化していくはずですよ。

私たちベターホーム協会では、30年以上前から男性向けのお料理教室も全国各地で展開しています。そこには結婚を機に家族のために料理ができるようになるうと決心した若い男性、リタイア後の趣味として料理づくりに挑戦しようと思った高齢者の方など、いろいろな人が参加しています。「男子厨房に入らず」などというのは大昔の話。これからは老若男女を問わず、誰もがどんどん厨房に入るべきです。

——ありがとうございました。



取材協力：一般財団法人ベターホーム協会

1963年に消費者教育組織として発足し、「食」の分野に特化した活動を展開して今年で60周年。主な事業として「ベターホームのお料理教室」を全国に展開しているほか、料理書の出版、調理道具・食品の開発と販売、法人向け事業なども行っています。

ベターホーム協会 本部事務局

〒150-8363 渋谷区渋谷2-20-12 渋谷日永ビル

●ホームページ <https://www.betterhome.jp>



ベターホーム協会の「健康長寿」を目指した取り組み

～高齢者こそしっかり食べて、きちんと栄養を～

単なる長生きではなく、いつまでも健康で、いきいきと過ごしたい——というのは万人の願い。日本は世界一の長寿国ですが、平均寿命と健康寿命の間にはまだ大きな差があります。最近の研究では、実は太った人やコレステロール値の高い人のほうが、痩せた人やコレステロール値の低い人よりも死亡率が低く、要介護や寝たきりにもなりにくいことが分かってきました。肥満や高コレステロールは中年期においては動脈硬化や生活習慣病の原因になるので要注意ですが、高齢者になるとそれよりも「痩せ」や「低栄養」のほうが問題。しっかり食べて、きちんと栄養をとった人のほうが健康寿命も長くなるのです。

ベターホーム協会では、こうした科学的な知見に基づいて“健康寿命をのばす食事作り”が学べる料理教室《健康寿命をのばす元気ごはん》コースを開講しています。同コースは健康寿命研究の第一人者で女子栄養大学 栄養学部教授の新開省二先生(※)の健康長寿知識監修のもと、家庭で実践しやすい食生活の知恵や毎日の食事作りを助ける調理の工夫・技術を学ぶことができます。この他《つるかめ食堂「60歳からの健康維持レシピ」》《子が親に作りおくごはん》(いずれも新開先生監修)など、高齢者の健康維持に向けた各種の書籍も発行。「1日の食事で10種の食品を食べること」など低栄養による老化を防ぐために気を付けるべきことや、料理教室での実体験に基づいた高齢者でも食べやすい食事作りの知恵を紹介しています。



ベターホーム協会発行の書籍「つるかめ食堂」

※新開 省二(しんかいしょうじ): 医学博士。女子栄養大学栄養学部教授。前東京都健康長寿医療センター研究所社会科学系副所長。専門は老年学、公衆衛生学。日本応用老年学会理事長、日本社会老年学理事、日本公衆衛生学会理事、日本体力医学学会理事、厚生労働省「健康日本21(第二次)策定専門委員会」委員などを歴任。