

## 少しでも体に優しい

## ラーメンの食べ方

医学博士・健康科学アドバイザー 福田 千晶

最近「夏バテ」だけではなく、「秋バテ」という言葉もあります。夏の疲れが癒されぬまま、秋が来ると気温差が大きくなり、体が冷えることが増えて、体がバテます。8月は夏休みモードだった仕事や訓練も、再び全開になりバテる場合もあります。さらに、「夏太り」をしてしまった人は、増えた体重をかかえて日常生活を送っているので、それもまた「秋バテ」につながります。

「秋バテ」を解消するには、気温差に対応するよう衣服で調節することが大切です。家で過ごすとき、真夏と同様の半袖Tシャツと短パンでは、冷えているはず。外出時は、上着を持参して、調節をすることが大事です。また、寝るときも布団をしっかりとかけたり、寝間着を長袖にしたり、季節が変わったことに対応しないとダメです。

食生活でも気を付けたいことがいろいろあります。食欲の秋でもあり何を食べても美味しく感じ、濃厚なこってり、ガッツリとしたものが、食べたくなります。つまり、太りやすいわけ。ですから、食べるものも意識をして摂取カロリーが増えすぎないように心がけたいものです。

しかも、バテた体を癒すような栄養は摂る必要があります。麺はほとんど炭水化物ばかりのラーメンを食べるときにも、ちょっと工夫をしましょう。ラーメンのトッピングによく使われる食材について考えてみます。

## チャーシュー（焼豚）

チャーシューに使われる豚肉には疲労回復を助けてくれるビタミンB<sub>1</sub>が豊富に含まれます。ビタミンB<sub>1</sub>は、食べた炭水化物を体内で使えるエネルギーに変えるときに不可欠です。ビタミンB<sub>1</sub>が体内に十分に存在すると、食べた炭水化物が効率的に使えるエネルギーに変えられるため、体内にエネルギーが満ちてきて疲労を回復したり、元気になったりするのです。ただし、チャーシューは脂質が多いのが欠点。脂身は食べずに残すと、脂質の摂りすぎを抑えられます。

## ネギ、ニンニク

ネギや玉ネギ、ニンニク、ニラなどには、アリシンという物質が含まれます。このアリシンは体内でビタミンB<sub>1</sub>と結合すると、ビタミンB<sub>1</sub>が血液中で長時間作用を発揮できます。つまり、ビタミンB<sub>1</sub>の疲労回復作用が長く続き疲労回復を助けてくれるのです。

ですから、ラーメンにも焼豚と一緒にネギやニンニクなどを加えることをお勧めします。ビタミンB<sub>1</sub>は、レバーにも多く含まれます。レバーニラ炒めがスタミナ食のイメージがあるのも納得というわけです。

## もやし

ラーメンにもやしはよく見られる組み合わせです。もやしは値段が安く、ビタミンCやビタ

ミンB<sub>1</sub>、さらに疲労回復を助けるアスパラギン酸が含まれます。食物繊維が豊富で、しかも形状が麺と似ているため、もやしをトッピングすることで、いつもは大盛りにする麺を普通盛りにしても、満足感が得られやすいです。夏太りした人は、もやしをたっぷりと乗せ、まずもやしから食べ始め、麺は少なめにして、食べ過ぎ対策にしましょう。

### ゆで卵

ラーメンには、すでに調理されたゆで卵か煮卵を麺の上に乗せます。

卵は8種類ある必須アミノ酸をすべて含んでいて、優れたたんぱく質食品と言えます。

卵にふくまれるトリプトファンは、気持ちを落ち着かせ睡眠を促すセロトニンの原料になります。バテないためにも質の良い睡眠は重要で、不足しないように補いたいトリプトファンは卵にも含まれています。

筋肉は運動の刺激で壊されて、さらに強い筋肉繊維が新しく作られますが、このときにもたんぱく質は必要です。肝臓機能を助け、疲労回復にもたんぱく質は大切ですから、特にアミノ酸のバランスの良い卵を一日に1個くらい食べておくことはお勧めです。しかし、たくさん食べると血液中のコレステロールが増加するなどデメリットがあります。

### コーン

コーンつまりトウモロコシは、ビタミンB<sub>1</sub>、ビタミンB<sub>2</sub>、ビタミンEが含まれて、これらは疲労回復を助けてくれます。ラーメンは炭水化物がほとんどで食物繊維がほとんど含まれていないので、食物繊維を含むトウモロコシはトッピングにお勧めです。しかし、トウモロコシに

も炭水化物が多く含まれているため、ラーメンに添えるなら麺は減らしておかないと、炭水化物の摂りすぎになります。

### わかめ

わかめには、ぬめり成分のアルギン酸が含まれます。アルギン酸は、ナトリウムの排泄を促すため、塩分を摂りすぎるラーメンを食べるときには、ぜひわかめをトッピングして頂きたいです。わかめは低カロリーで、食感も麺類とは異なりよく噛むことになり、食べ過ぎ予防にもつながります。たとえ家でインスタントラーメンを食べるときでも、わかめとネギだけでも添えるように心がけましょう。

### ラーメンのような単品にはトッピングを

読者の皆様にもラーメン愛好者も多いと思います。栄養バランスを考えると、良くいわれることとして「単品より定食」「外食より自炊や自宅食」などがありますが、それらは無理なこともあるでしょう。そんなときは、ラーメンだけではなく他の食事でも、トッピングや副菜のサイドオーダーで、栄養バランスを整え、秋バテしない体を目指しましょう。

### 秋バテした人が ラーメンを食べるときのトッピング

- ・ビタミンB<sub>1</sub>とアリシンを一緒に摂る  
チャーシュー  
(豚肉:ビタミンB<sub>1</sub>を含む)  
ネギ、ニンニク、ニラなど  
(アリシンを含む)
- ・疲れや睡眠の不良  
卵をまだ食べていない日は追加  
(1日1個が目安)