

塩分は、細胞を正常に保つために欠かせません。細胞の膜の内側にはカリウム、膜の外側にはナトリウムが塩の形で含まれているのですが、両者のバランスが保たれているときはじめて、細胞は生き生きと機能することができます。ですから、カリウムの摂取量に見合うだけの塩分をとらないと、細胞が正常な状態でいられなくなってしまいます。

・・・

軽い脱塩状態を起こして、だるさを訴えることは、案外多いのです。

0.5%の塩水が良い。

先生 運動をしたときなどに出る汗は、体温調節のために、体内の水分が汗になって出てくるものなのですが、**寝汗**になって出てくる汗は、**筋肉など、体内のたんぱく質が分解してできた水分**なのです。その証拠に、運動で大汗をかいたあとは、のどが渇いて、水をガブ飲みしますが、寝汗をかいた後、目を覚まして、水を欲しがらない患者はいません。寝汗は、体内の水分がそのまま出てきたものではないからです。昔の肺結核の患者は、みんなげっそりやせていました。あれは、寝汗をかくために、体内のたんぱく質がどんどん分解していったからです。

サンペイ なるほど。寝汗で、体内のたんぱく質が減ってしまったから、その分を補ってやらなければならない、というわけですね。

先生 そんなときは、動物性のたんぱく質よりも、豆腐が第一です。

サンペイ 下痢をすると、ガクッと体の力が抜けて、げっそりするんです。

下痢のとき、体によい食べ物があれば教えてください。

先生 **何も食べないのが一番**。いわゆる腹下しには、クレオソートを飲んでおくと悪化しません。例の正露丸の原料です。

サンペイ でも、最近は、ストレスが原因で起こる慢性の下痢がふえています。そんな場合のよい対策があると、いいんですが。

先生 リンゴを皮ごと、大根おろし器でおろして食べるといいですよ。おろしたリンゴには、ペクチンという成分が含まれているので、胃液や腸の中にある消化液の作用で、**腸の中でトロンとしたゼリー**のようになります。

これが、**腸の内面をおおうと、腸壁への刺激が遮断されるので、下痢がとまります**。

サンペイ 腸の内側を守ってやるのがいいんですね。じゃ、最初からトロンとしたものを食べてもいいのですか。

先生 トロトロの片栗粉や、くず湯、これから固まろうとしているドロドロの寒天なんかいいですね。

カロチンは別名プロビタミンAという。体の中で、ビタミンAになる。
プロはプロナウンのプロ（代わり）という意味。

先生 そうです。精白米のたんぱく質は六・八パーセント、ご飯に炊くとカサがふえて、ご飯一〇〇グラムに二・六グラムぐらいになりますが、質がいいんです。ロイシン、イソロイシン、バリン、フェニルアラニンなど八つの必須アミノ酸がみんなそろっていて、プロテイン・スコア（タンパク価）が高いのです。プロテイン・スコアというのは、どのようなアミノ酸がどのくらい入っているかによって、たんぱく質の優劣をみる値です。鶏卵のたんぱく質が基準値で、これが一〇〇となっています。

サンペイさん、牛乳とお米のプロテイン・スコアはどちらが高いと思いますか。

サンペイ 牛乳でしょ。牛乳は完全食品でたんぱく質の補給源としても定評がありますからねえ。

先生 みなさん、そう考えるのですが、正解は米。牛乳のプロテイン・スコアは七四ですが、米は七八なんです。この値は、豚肉の九〇、アジの八九、牛肉の八〇などに比べると少し劣りますが、他の植物性食品には負けません。小麦粉や大豆の粉は五六ですから。

サンペイ 「香り」ですか？ インスタント味噌汁のCMでは、いつも「ウン、いい香り、なんていっているから。

先生 そのとおりです。よく、三年味噌はおいしい、というでしょう。なぜかという、三年味噌には、「味・色・香り」の三拍子がそろっているからです。味噌は、仕込んでから一年目に「味」、二年目に「色」、そして、三年かかってはじめて「香り」がでてくるのです。

ほとんどの女性は、味噌が三年もかかって、やっと作り上げたものを、最後の肝心な味噌汁をつくる場面で、台無しにしているんです。

サンペイ それは、けしからんですねエ（笑い）。どうすれば、味噌の香りを失わないで、本当のうまさを味わえますか。

先生 グラグラ煮たてないで、あたためればいいんです。八〇度以上で三、四分間煮たてるとせっかくの三年もかかって作った「香り」は飛んでしまいます。

サンペイ そういえば、味噌を入れた直後が、一番おいしそうな香りがしますね。

先生 そうです。私は、あの香りを食卓に出せる女性はすばらしいと思います。

日本料理のうまさはの秘密は、まず、水にあります。

日本の水はきれいでおいしいから、魚介類でも、野菜でも、材料のうまさを、そのまま料理に生かすことができるのです。

中国料理は、油ものが多いでしょ。あれは、中国の水が濁ってまずいからなんです。