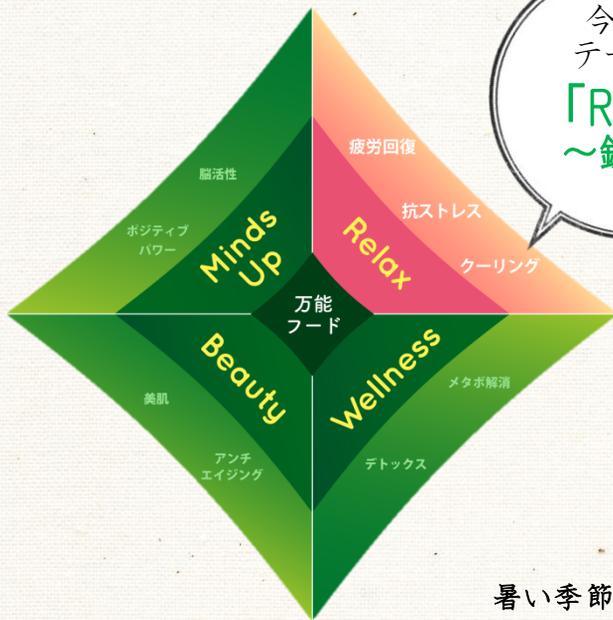


アロエで水分補給しながらクーリング！

日に日に暑くなるこの季節、できるだけ涼やかに過ごしたいものです。アロエには、体温調整にも関わるすごいチカラがあるのをご存知でしょうか？今回は夏にこそ取り入れたいアロエのチカラについてご紹介します。

今回の
テーマは
「Relax」
～鎮静～



森永乳業株式会社では、アロエの持つ生理機能や食品素材としての多様な可能性に焦点をあてたニュースレター「アロエのチカラマガジン」の発行を2017年4月より行っております。

今年度はアロエのチカラを”Minds Up～ポジティブ化～”、“Relax～鎮静～”、“Beauty～美・健康～”、“Wellness～浄化～”の4つにわけ、各項目を号ごとにピックアップしてお届けします。

第7号目のテーマは「Relax～鎮静～」。

夏バテや熱中症など、体温調整がうまくいかないために起きるトラブルは多々あります。これらを防ぐためには、一時的に上昇している体温をきちんと下げられることが大切です。

とはいえ、エアコンがこれだけ普及しているにも関わらず、熱中症で救急搬送される人が増加傾向にあるのはなぜでしょうか？人体のメカニズムを紐解きながら、猛暑を乗り切るコツや「暑い季節に効くアロエのチカラ」について解説します。

暑い季節に効く「アロエのチカラ」についてはP4からご紹介します

アロエは体の余分な熱を排出する“寒食材”

アロエは漢方・薬膳の世界ではカラダの余分な熱を排出する機能がある食材として位置付けられているのをご存知でしょうか？エジプト・ヨーロッパで紀元前から利用されていたアロエは、シルクロードを通じてヨーロッパからインド・中国へ伝わったと言われて

います。16世紀に漢方医学の父と称される中国の李時珍が著した薬学著『本草綱目』内には、アロエの「ロエ」の部分に漢字をあてた**蘆薈**(ろかい、ろえ)という表記で登場。皮膚病の治療薬や胃腸薬などとして様々な薬効を持つ植物として、中医学の世界でも古くから活用されていました。

アロエはこの中医学・漢方において**寒に分類される食材**。カラダを冷やし、体内の余分な熱を取り、機能を鎮静させたり、便通をよくしたりする効果をもっとも強い食材と分類されています。

また、食材の味覚や働きで酸・苦・甘・辛・鹹の5つの味に分類する「五味」においては、**苦味の食材とされており、こちらの分類でも余分な熱や毒をとって炎症を抑えたり、湿気を取って乾燥させたりする効果があるとされています。主に熱による夏バテの解消に用いられるのはこの寒×苦の食材といわれています。**

さらに、それぞれの食材がどの臓器に働きかけるかを示したのが「帰経」という考え方。アロエは、肝・心・胃・腸に働きかけて、その余分な熱を取ることで、イライラを抑えたり、不眠を解消したり、体内の余分なものを排出する効果を持つとされています。加えて、元々アロエの持つ「自律神経の調節効果」や「血管の拡張効果」により、体温調節機能を適正に回復させる効果が期待できます。

夏の食生活と暑さ対策を実態調査

冷たいもので身体を冷やすのはOK? NG?

～ 秋津先生による正しい「クーリング術」アドバイス付き! ～

クーリングフードの食べ方、志向を調査

夏場に暑さをしのぐため、どのようなクーリングフードが好まれているのが全国の男女400名にアンケート調査を行いました。

その結果、8割近くの人が冷たいものを積極的に食べており、

ひと夏のアイスクリーム消費量は平均22個に及ぶことがわかりました。

人はなぜ体温を下げなくてはならないのか、また身体を冷やすにはどうしたらいいのか代謝に詳しい医師、秋津壽男先生に伺いました。

<実験概要>

□実験施行日:2018年5月25日(金)～28日(月)

□調査対象:全国の19～49歳の男女400名

□割付:性年代別均等割付

暑さをしのぐために
すること、1位は
「冷たいものを食べる」
(77.5%)

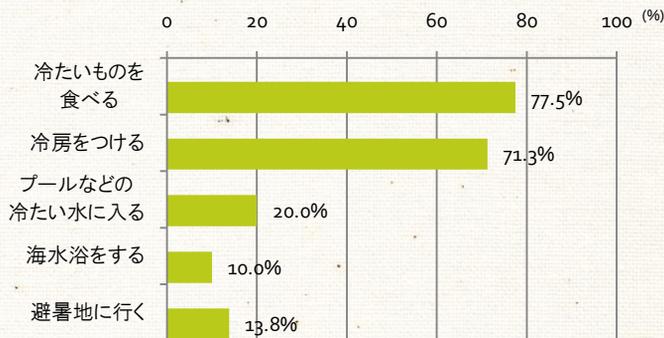
夏が好きな人は54%と半数以上。そんな中、暑さをしのぐために
する行為として最も多くあげられたのが「冷たいものを食べること」で、
77.5%にも及びました。ついで上がったのが「冷房をつけること」で
71.3%。手っ取り早く、冷たさを実感できる方法が人気のようです。

暑さしのぎの食べ物は
「アイスクリーム」が
ダントツ人気
(91.7%)

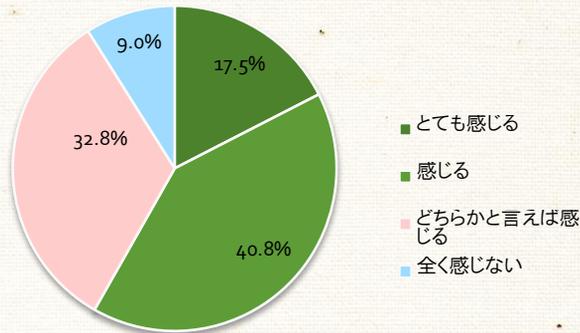
実際に暑さをやわらげるために食べるクーリングフードとしては、
「アイスクリーム」が大きな差をつけて(91.7%)、その摂取量はひと
夏に平均22個にものぼります。

2位かき氷(54.5%)、3位冷たい麺類(47.1%)と続きますが、実際に
冷たいものを食べることで体温が下がると感じている人は58.3%
にとどまっています。また、冷たいものの食べ過ぎで体調不良に
なった経験がある人も半数(42.8%)近く(※結果は次ページ参照)いま
した。

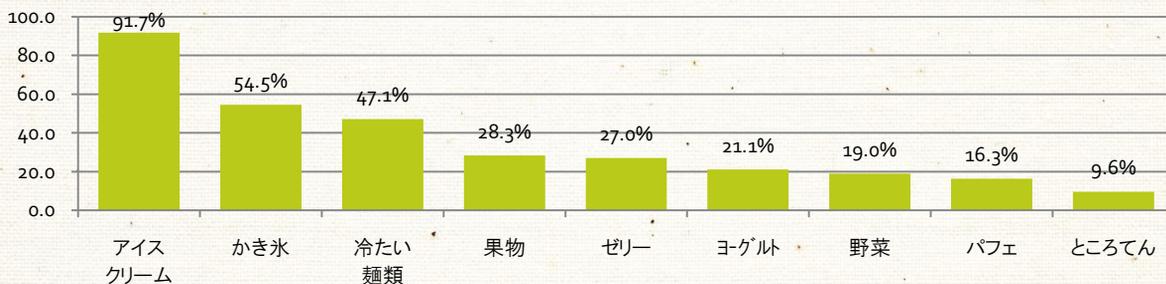
暑さを緩和させるためにすることはなんですか？(複数回答)



夏の暑い時に冷たいものを食べることによって体温が下がると感じますか？(単数回答)



暑さをやわらげるために食べるものはなんですか？(単一回答)



Dr. Akitsu's Advice

夏になると冷たいものを飲みたくなる人も多いでしょうが、実は冷たいものは体温を上げる働きが、胃腸の酵素は37度で最も活性化し、30度で不活性化してしまいます。そのため体内が冷えすぎると胃腸の働きが止まらないよう、肝臓などが熱を発生させ体温をあげようとするのです。

冷たいものの食べ過ぎは
体調不良になりやすい？

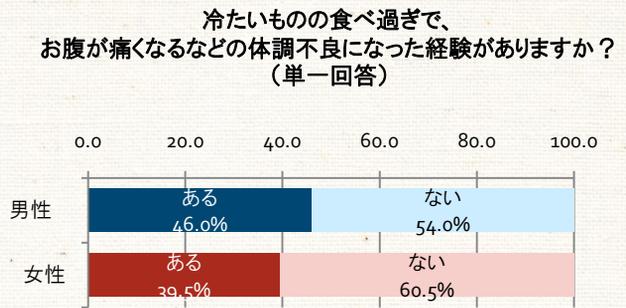
冷たいものを食べ過ぎて体調不良になった経験がある人は42.8%。とくに**男性は46%**と高く、冷たいもので胃腸を痛めやすい人が多いようです。

Dr. Akitsu's Advice

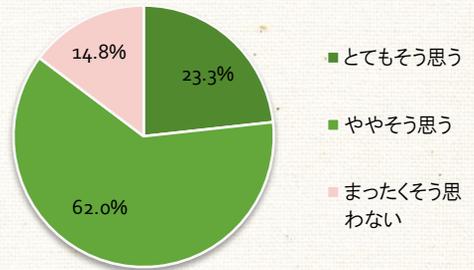
水分補給に一番適しているのは、室温程度の水。温かい飲み物を口にする、腸がゴロゴロ鳴るのを防げます。またヨーグルトは腸内環境を整えるためにも非常に有効な食べ物。乳酸菌は死んだ状態で腸に届いても腸内細菌の餌となり、善玉菌を増やすのに役立ちます。

水分の多い野菜や
果物を食べると、
身体が冷めると思う人は
85.3%

水分補給の重要性はかなり浸透しているようで、**暑いときに水分補給を意識的に心がけている人は92.3%**にものぼりました。また、**水分の多い野菜や果物を食べることで火照った身体が冷まされると思う人は8割以上(85.3%)**にも。みずみずしい食物が身体を冷やすと考える人は多いことがわかりました。その一方で、**暑いときに水分の多い食べ物の摂取を心がけている人は63.8%**とやや低い傾向に。とくに男性は62.5%と食べ物からの水分摂取に対する意識が低い傾向にあるようです。



水分の多い野菜や果物を食べると、
火照った身体が冷まされると感じますか？(単数回答)



Dr. Akitsu's Advice

水分は数分で吸収され、吸収できなかった分は尿として排泄されてしまうため、常にちょこちょこ摂取することが大切。尿は「ほぼ透明」な色が正常。トイレで色がついて見えていたら、それはすでに軽い脱水状態にあるといえます。夏場は食べるものの水分量も注目してもいいですね。

水分補給は飲み物でなくても可能! 暑さを乗り切る、体温調整のメカニズム

人間は体温が上がりすぎると死に近づき、おおむね45度くらいでかなり危険な状態となります。しかし人間には体温を下げるための器官はありません。呼吸によって肺の中の熱い空気を外に出すか、汗をかいて気化熱により身体を冷やすかの2通り、つまり『水冷エンジン』と同じなのです。

とは言っても、汗をかいただけでは体温は下がりません。サラリとして揮発しやすい汗は体内の水分が減ってしまうと出にくくなり、蒸発しにくいベタッとした汗になってしまいます。体温調整その他、様々な生命活動に使われ、汗や涙のもととなるフリーな状態の体内水分は、加齢とともに減ってしまいます。20代と60代を比較するとその量は約半分にまで落ち込むとも言われており、高齢者ほど汗をかきにくくなってしまいます。そのため高齢者は熱中症にかかりやすいのです。

人間が生きるためには、最低1日2リットルの水分が必要とされていますが、**食物からは水分も摂取できます**。日本人の場合は1日あたり1~1.2リットル程度の水分を食事から摂取していますが、汁物がない場合はお茶などを添えたり、少し意識的に水分の多い食物をとるといいでしょう。**アロエは水分含有量が非常に高い食材なので、小腹を満たしつつ水分が補給できそうですね。**



秋津壽男(あきつとしお) 先生 医学博士

秋津医院院長 / 日本内科学会認定総合内科専門医、日本循環器学会認定循環器専門医

1954年和歌山県生まれ。大阪大学工学部醱酵工学科卒業後、和歌山県立医科大学医学部に入学。1997年に東京都品川区の商店街・戸越銀座に秋津医院を開業し、地元密着の診療を行っている。
現在、『主治医が見つかる診療所』(テレビ東京系)にレギュラー出演中。著書に、『長生きするのはどっち?』『がんにならないのはどっち?』(あさ出版)、『古酒礼賛—熟成の刻はワインを磨く』(ヴィンテック)等がある。

PART 2

管理栄養士・野菜ソムリエが解説するアロエのチカラ

約99%が水分*！ みずみずしさNo.1の“クーリングフード”

夏を乗り切るのに最適なアロエのクーリングパワー

管理栄養士、そして野菜ソムリエプロとして数々のメディアやセミナーで活躍中の篠原絵里佳さんに、夏場にこそおすすめしたい「アロエのチカラ」についてインタビューしました。

— アロエの栄養成分について教えてくださいませんか？

「アロエは食物の中でも抜群に水分含有量が多く、約99%*が水分です。水分が多いと言われるキュウリで95.4%、ナスで93.2%。さらに言うと、トマトジュースの水分量が94.1%なので、いかにアロエに含まれる水分が多いかわかりになるかと思えます」

— すごく水分の多い食材なんですね！

「はい。これだけ水分量が高いと、食べることでもちろん水分補給ができると言えます」

— その他には、どんな成分が含まれるのでしょうか。

「カリウムやカルシウム、マグネシウムが含まれており、食べることで水分と同時にミネラル補給もできます。これらのミネラル分は汗とともに排出されてしまいますし、効率よく水分を吸収するためにも不可欠な成分。アロエは夏場の水分補給にも適した、最高の食材なのではないでしょうか」

— なるほど。ミネラルが含まれるのは女性にも嬉しいですね。

「カルシウムはほうれん草よりも多いくらいです。カリウムは利尿作用があるので、むくみ防止にも効果的ですし尿を出すことで一時的にですが体温が下がります。夏野菜にはカリウム豊富なものが多いのですが、実はアロエも夏野菜のひとつなんです」

— アロエにも旬があるんですか!?

「ええ、アロエの旬は夏から秋にかけて。もともと温暖な気候で育つ植物なので、日本では夏野菜になるんですね。そういった意味でも、夏に食するのは理にかなっていると言えるかもしれません」

— アロエ独自の成分などはあるのでしょうか？

「アロエ独自の機能性成分『アロエニン』は胃酸の働きを正常化するとされていて、夏バテで胃腸の働きが低下した方にはとくにオススメです。また、オクラなどにも含まれるガラクトタンというネバネバの物質が豊富で、これは免疫力アップに効果があると言われています」

— その他に、食材的な特徴はありますか？

「皮をむいた状態のアロエは無味無臭で、いい意味で中庸。どんな味付けにもマッチしやすく、食事からスイーツまで幅広く対応しそうです。またそのままだとサックリ、細かく刻んだりミキサーにかけるとトロロの食感になるので、飲み込みやすく食べやすい点もいいですね」

— おすすめの調理法などはありますか？

「まずは涼やかな見た目とサッパリとした味わいを楽しめる『アロエの刺し身』ですね。お醤油だけでなくポン酢や鰹だしなど、好みに合わせて味付けも変えられます。食の中でも見た目は大きなポイントで、見ただけで涼やか……というだけでも食欲が出たり、その後の美味しい記憶につながります。

夏ならではのということで、冷たいガスパチョに用いたり、同じくネバネバ食材であるオクラやもずくと合わせた『ネバトロ丼』にしても楽しめます。無味無臭なので、蕎麦にめかぶのように入れて異なる食感を楽しんだり、フルーツポンチに入れるのもおすすめです」

— アロエはクーリング食材として適していると言えるのでしょうか？

「中医学では“寒”と“苦”に分類され、古来から活用されてきたそうです。栄養学的には水分とミネラルが豊富なことで、夏場に食するのに最適とも言えますし、なにより日本食品標準成分表2015年版(七訂)からアロエが掲載されるようになったということは、それだけアロエが日本でも注目されている証拠だと思います。アロエヨーグルトを始め、アロエを用いたレシピも日々増えていますし、ぜひ日常的な食材としても楽しんでいただきたいですね！」



ダントツのみずみずしさを誇るアロエ

	水分 (g)	エネルギー (kcal)	廃棄率 (%)
アロエ	99	3	30
トマト	94	19	3
トマトジュース (食塩無添加)	94.1	17	0
きゅうり	95.4	14	2
なす	93.2	22	10
すいか	89.6	37	40
いちご	90	34	2
なし	88	43	15
バナナ	75.4	86	40

可食部100gあたりの量。

日本食品標準成分表2015年版(七訂) (文部科学省)より



篠原 絵里佳(しのはら えりか)さん

管理栄養士/野菜ソムリエプロ/日本抗加齢医学会認定指導士

総合病院、腎臓・内科クリニックを経て独立。長年の臨床経験とアンチエイジング(抗加齢)医学の活動を通して、体の中から健康と美を作る食生活を見出し、分かりやすく発信することを得意とする。睡眠改善インストラクター、睡眠健康指導士も所持し、アスリートへの指導経験も豊富。近著に『脱メタボ！ 太らない食べ方 ムリなくラクしてゼイ肉とおさらば』(柘出版社)がある。

PART 3

暑い地域で重宝されるクーリングフード・アロエ

真夏の宮古島で見た、 アロエの食べ方とその生態

日本でも珍しい、アロエペラの露地栽培が行われているのが沖縄県・宮古島。
アロエペラの生態や歴史、そして生活への取り入れ方などを訪ねました。



新たな農産物として導入された「アロエペラ」

宮古島には多くのアロエ生産農家がいらっしゃいますが、今回は日本一の露地栽培面積を誇る「しろ農園」を訪ね、代表の砂川勇人さんにお話を伺いました。

しろ農園では、7ヘクタールものアロエペラを露地栽培しています。しかもこれらはすべて、有機JAS認定を受けている無農薬のもの。南国の太陽をたっぷり浴びて育つアロエペラは、見るからにたくましく生命力を感じさせます。

「宮古島にアロエペラが入ってきたのは約25年前。町おこしを兼ねた第3セクターとしてスタートしたときに、私も参加したのです。それまで島にあったのは、本州でも見かけるキダチアロエばかり。それが今や、島全体でも9割がアロエペラになったほど定着しました」(砂川さん)

実際、島の人に話を聞くと「家の庭先でアロエペラを育て、ちよくちよく食べている」という人が多いことにびっくりします。地元の人が集う居酒屋でも突き出しとしてアロエペラが出されることも珍しくないそう。

「宮古島は沖縄の中でもとくに酒を飲む機会が多く、数時間で1人1升の泡盛をあけることも珍しくないんです。アロエにはアロエニンという肝機能を高める成分が含まれていますし、体験的に体にいいことが広まったんじゃないですかね(笑)」と冗談半分に語る砂川さんですが、もともと島にはなかったアロエペラが、これほどまでに親しまれるようになったのには理由があるはず。

一体なぜ、ここまで宮古島にアロエペラが定着したのでしょうか。



しろ農園 代表 砂川勇人さん

“クーリングフード”として重宝されているアロエペラ

実は宮古島は農作物を育てるのに厳しい環境。毎年、大きな台風が5~6回来るため、農作物もハウスもなぎ倒されてしまいます。気候は亜熱帯のため、温帯と熱帯双方の害虫が生息し、虫害も大きな問題で、トロピカルフルーツの栽培も多額のコストがかかります。だからこそ新たな特産物をと行政が動き、アロエペラの導入へとつながったのです。

結果的に、アロエペラと宮古島の環境は非常にマッチし、台風が来てもなぎ倒されず害虫にも強い無農薬で育てられるようになりました。さらに宮古島はサンゴ石灰岩のアルカリ土壌でミネラル成分も豊富。今後は琉球大学で「他地域で生産されたアロエペラとは、成分的にどんな差が見られるか」といった研究も予定されているそうです。

「うちの農園では畑でヤギを飼って雑草駆除に役立っていますが、ヤギや馬はアロエは食べません。でも不思議なことに、具合が悪くなるとアロエをかじる。動物たちも、アロエが薬だということを知っているんですね。宮古島の人にはみな暑さに慣れているけれど、熱冷ましややけどしたときなどはアロエの皮をむいて貼り付ける民間療法が昔からありますね。また水分とミネラルが豊富なアロエを食べることで、夏バテ防止につながっていると思います。」

ご自身も毎日、アロエを絞ったジュースを飲んでいるという砂川さん。そんな砂川さんに、アロエペラの家庭料理を教えていただきました。



アロエ農家おすすめ！夏を乗り切るアロエメニュー

アロエのお刺身



ポン酢や酢醤油、ドレッシングなどお好みで。
さっぱりとした風味とチュルンとした食感を楽しめます。
鰹節をかけるとタレが絡みやすく、より美味しくいただけるそうです。

アロエ入りチャーハン



玉ねぎの代わりに、細かく刻んだアロエと一緒に炒めたチャーハン。玉ねぎの香りが苦手な人に特におすすめです。
炒めすぎるとベチャツとしてしまうため、湯がいたアロエをいったん氷水で締め、最後にサッと火を通す程度で仕上げると、シャッキリとした食感に仕上がります。

しろ農園

沖縄県宮古島市上野字宮国177-2

営業日時：月~土曜 9:00~18:00

<http://shirou-nouen.net/>

アロエ専門カフェがあった！



宮古島には、なんとアロエベラ専門のカフェがあります。その名も、「畑カフェALOHAS宮古島」。宮古島にアロエベラを導入した旗振り役、洲鎌善充氏の親類が営むというだけあり、味も調理法もこだわったものばかり。

「アロエベラドリンクTORORI」はフレッシュなアロエを絞ったトロトロ食感が病みつきになりそう。グアバ味はピンクの見た目も愛らしく、インスタ映えもバッチリ！

角切りアロエベラがたっぷり入った「飲むヨーグルト」は、アロエの様々な食感が楽しめる不思議な飲み物。どうやら秘密はカットの仕方にあるようです。

そして野菜嫌いの子どもの間にか野菜好きになっている！という名物メニューが「アロエベラ丼」。玄米の上にたっぷりの出汁で味付けされたアロエベラが乗ったシンプルなメニューですが、「これがアロエ!？」と思うほど、滋味あふれる味。アロエ料理の奥はまだまだ深そうです。



【左・真ん中】アロエベラTORORI ¥500
【右】アロエベラとハイビスカスのドリンク ¥450



アロエベラ丼 ¥730

畑カフェALOHAS

沖縄県宮古島市宇上地809-1
Email: ma.sa.hu.1224@gmail.com
営業日: 不定休
<http://masahu1224.wixsite.com/alohas-miyakojima>



～アロエトリビア～

脅威の生命力！アロエの全国的ヒットのきっかけとは

アロエは生命力が強いことでも有名ですが、刈り取った後も常温で1～2ヶ月はもちます。なぜか乾燥してカラカラになることもないとか。

そんなアロエでも、強い直射日光を浴びすぎると葉先などが赤茶色く変色。そのため宮古島でのアロエの旬は春先と秋口だそう。でも赤茶色く変色した、収穫済みのアロエを日陰に置いておくと、1週間ほどで青く戻っていくというから、アロエの生命力には感心するばかりです。

今でこそ宮古島でこれほどまでに定着したアロエですが、アロエベラの栽培が始まるまでは食用できることがほとんど知られていませんでした。認知度が高まったきっかけとなったのが、アロエヨーグルトの市販開始。全国的なヒットを受けて「アロエって食べられるんだ!」「苦くないアロエがあるんだ!」と広まり、自宅で栽培したり調理する人も増えたそうです。

