

新型コロナウイルス(COVID-19)の感染拡大防止策としての外出自粛が続く中、キムチ・納豆・ヨーグルト・味噌・乳酸飲料などの発酵食品の需要が伸びているという。「抗菌作用がある」という根拠のない意見の拡散で買い求める人が増えたという見方もあるが、そればかりとも言えない。「健康志向」の人が増えたとも言いきれない。人によってはむしろ切実な「健康維持」目的の商品と言える。買占め問題も指摘されるが、緊急事態が解除されない地域では3日に一度しか買い物に出なければ3日分は確保する必要がある。買い物の不便な地域では、ある程度まとめて購入することもあるかもしれない。だから購入量だけを見て安易に買占めだと非難しないこと。消費期限内に消化できる分だけ購入すること。そういう意識が大事だと思う。

では上記食品を「健康維持」目的で求めるとはどういうことか。それは外出自粛の運動不足による他の病気の発生を防ぐために、栄養状態を維持し、血流を良くし、消化を助ける必要があるからだ。

外出自粛で家の中にもっていると、ほぼ運動が出来ない。多くの運動量を必要としない(過度の運動はよくない)ご高齢者は別として、ストレッチやスクワット、少しの散歩程度では、神経も使う通勤・通学に匹敵するほどの運動量は得られないため、筋肉の維持がおぼつかない。体を動かす頻度が少ないと、家庭内エコノミー症候群になりかねない。新型コロナウイルスは防衛できても、他の病気を発症しては困るのだ。動かないと血流が悪くなる(血栓ができる可能性)―体力を消耗しないから夜眠れない(免疫力低下)―便秘になる(腸の不健康)―食欲減退(栄養不足)どれもよろしくない。動かないのに今まで通りの食事をしていたら、エネルギーが消費できずに肥満してしまう。そこで体調の基本となる血流を良くし、必須栄養素を補給して体力・筋肉を維持し、順調に排泄する循環を護るための一助として、少量でバランスよく栄養を吸収できる上記発酵食品を求めることになる。

まずキムチはビタミンA(目や皮膚の健康)、B(疲労回復)、C(美肌・風邪予防)を含む。運動不足で発汗しないと温度差による適応力が低下するので、発汗にも一役買うかもしれない。納豆には5大栄養素(蛋白質・脂質・炭水化物・ビタミン・ミネラル)が含まれ、中でもビタミンB2の含有量が多い。糖質・蛋白質・脂質のエネルギー化を補助し、腸内悪玉菌を抑制する。ヨーグルトには蛋白質・脂質・炭水化物・カルシウム・ビタミンB2が含まれる。味噌にはビタミンB群、E(抗酸化作用)等の数種のビタミン、無機質＝ミネラル(カルシウム・カリウム・鉄・亜鉛等)、不飽和脂肪酸、食物繊維が含まれる。乳酸飲料には腸内の有害菌を減らす整腸作用がある。蛋白質は筋肉と血液を作り、カルシウムは骨を補強再生し、脂質はエネルギーを生み出し、炭水化物(糖質)は脳に必要なブドウ糖の供給に欠かせない。

もちろん健康維持に必要な栄養素を多く含んでいるからと言って、全種類まんべなく摂る必要はない。多く摂れば過剰摂取になって弊害が生まれるだろう。これらの発酵食品を摂るのなら、数ある商品ごとの特徴を鑑みて自分に合ったものを選ぶことが重要である。体質に合っていない物を摂っても効果がないばかりでなく、やはり弊害になるだろう。「抗菌」という言葉に乗って買う人、健康志向で買う人、様々いると思うが、「健康志向」と「健康維持」は似て非である。

(2020.5.18)