

芋 雑 感

女子栄養大学 学長 香川 芳子

女子栄養大学ではどの学科の学生でも入学すると半年間、必修課目として「実践栄養学」という授業を受講する。担当は私だが、どの授業でも、別々の先生がたに助けて頂き、毎週山のような宿題を出す。食品を計量し、自分の食事を細かく記録させる。入学式の時から予定させ、1年生の5月の連休は3日間、バランスの良い食事法である四群点数法を実践してもらう。自分で献立、調理をして、記録写真を取り、食べた上で、栄養計算をするのだ。そしてどれほど自分の食事が偏っているか、体験して頂く。

私たちのいう栄養学は動物の栄養学ではなくてヒトの栄養学であるため、まず自分が実践できなければ少なくとも他人様に召し上がって頂く食事の計画や献立作成も、栄養指導も出来ないと考えているからだ。この授業では要するに、食物の分類や重さやエネルギーを知り、自らの食生活を把握してから、自分でバランスの良い食べ方を体験して頂く。

野菜・芋・果物は各1点、合計3点を必ず摂る。1点とは80kcal分の食品で、ジャガイモで約80g（中1個）、サツマイモで正味60g位。女子栄養大学の学生は、入学時の普段の食事記録をみると、芋は添え物程度で、あまり食べられていない。ところが、5月の連休に3日間の食事を四群点数法によって献立・料理して食べ、その記録を提出してもらうと、実践後の感想文には

皆、申し合わせたように、芋を規定どおり食べるのはとても大変だと書いている。野菜、芋、果物のどれも普段よりとても多くて大変だけど、特に芋はどう料理したら良いのか分からないとのことだ。つまり、あまり食べていないのだ。しかし、この食事を3日間実践しただけの学生たちが多く報告してくるのは、頑固な便秘がたった3日間の食事であつたように直ったとか、体調が良くなったということだ。

戦時中に食糧難の頃、お米の代わりにサツマイモなどが配給された頃を経験し、それが不味かったので、「芋はご飯の代わりにお腹を充たせるが大嫌いになった」という人々が多く、その結果、戦後暫くの間サツマイモはもとより、芋が嫌われ、お店でもあまり見かけないようになった。

幸い私どもは畑があり、甘くておいしいサツマイモを育て、蔓は山羊の餌とし、山羊乳と共に頂いて、あの食糧難を乗り切ることができた。冬も暖かい地下の穴に貯えておけたので、飢えを知らずに過ごした。そのため私どもにとって、サツマイモはとても懐かしい食物だ。あの甘いものに飢えていた戦中・戦後の食糧難の時代、母が作ってくれたりんごとサツマイモの重ね煮の美味しかったこと、今でも忘れられない。

芋は澱粉が多く主食代わりになるだけではない。意外に頼りになるビタミンC源である。戦後の食糧難で色々な栄養素が不足していた時代、日本人の血液のビタミンC

のレベルがとても高く驚いたと聞いたことがある。芋を主食代わりにしていたからだ。ビタミンCは青菜類では茹でれば2分でも半分以下、生でも毎日20%ずつ減ってしまうが、芋のビタミンCは保存しても、調理してもあまり減らない。ドイツでは壊血病が多かったのだが、アンデスからヨーロッパにもたらされたジャガイモが主食になって以来それが激減したようだ。

元来、植物の種である穀物と違い、植物体そのものである芋にはビタミンCが多いのは当然であるが、後に澱粉を発芽に必要なエネルギー源にするために不可欠となるビタミンB₁も備えている。

夫は1960年頃、ドイツの病院に勤めていたが、毎日の昼食ではテーブルの中央に皮を剥いて茹でたジャガイモが大皿に盛っており、各自、スープのような汁の入った皿にそれを入れてつぶし、粥のようにして食べていたようだ。一方、ドイツ人は芋ばかり食べると悪口を言うフランスでも、ジャガイモは別格の大切な食材のようだ。1950年頃、帝国ホテルのシェフだった深沢先生にフランス料理の授業を受けたが、ほか

の食材では見られないほど念入りにジャガイモ料理だけを2回も、1番大切だからと教わった。

それにしても戦後、芋は不当に軽視されてきた。日本では江戸時代にまずは救荒食品として普及し焼き芋として親しまれたサツマイモの他にもっと昔から、生でも煮てもおいしいヤマノイモ、和食や雑煮でなじみの里芋など、芋はジャガイモがほとんどの欧米に比べてなんと多様なおいしい芋に恵まれていることか。芥川龍之介の「芋粥」などを読むと、日本人がどれほど昔から芋を愛してきたかがよく分かる。

芋を毎日1点というのが私たちの主張であるが、今の日本では芋はあまり食べられていないし、愛されていないのは残念だ。料理に手がかかるといえるが、電子レンジや自動炊飯器、ポットなどで簡単に調理できるし、穀物や菓子などと違い、砂糖や油脂など太りやすい成分の多い食物と比べて意外に肥らない。皆様にもっと沢山、毎日1回は色々な方法で忘れずに召し上がって頂きたいと願っている。