

サツマイモの印象

サツマイモをたくさん食べてもサツマイモが嫌いになった人が一人もない。皆、今でもサツマイモが好きだが大不況の頃の量と比べれば、現在の消費量は少ない。当時、サツマイモの代わりに何を食べたかったかと聞いたら、2人がビーフステーキと答え、もう1人がケーキやアイスクリームと答えたので、私の質問が十分通じなかったようである。というのは、他の皆が大変喜んでサツマイモを食べて、現在でも食べる量が少なくても喜んで食べているからだ。

日本の代用食用のサツマイモ時代と何が違うのでしょうか。調査したアメリカ人にサツマイモが食生活ではどのような役割があったかと聞いたら、「副菜」と答えた人が15人、「デザート」が7人、「お八つ」が5人で、日本の食糧難時代と違い、サツマイモが「主食」と答える人が一人もない。多くのアメリカ人が現在でもジャガイモを「副菜」として1日1回以上食べている。それでサツマイモを多く食べることへの抵抗がないと想像する。

今回の調査に協力してくださった皆さんに大変感謝しています。皆は大不況のころの生きているデータベースなので大事な生き字引きである。皆当時の苦労を乗り越えて、様々な道があった：教員や牧師や管理者や会社員や公務員や主婦などなどである。



アメリカで人気のあるカロチン系のイモを利用して、サツマイモ・フライの試作をする筆者（写真左：ベリ・ドゥエル氏）
アメリカのワシントン州シアトル市の弟の自宅にて



サツマイモとヨーグルト

イモ類は健康食と言われている。ヨーロッパでは、ジャガイモをダイエット・フーズとして考え、ポテト・ダイエットなる活用法もあると言われる。焼き芋も、ある健康雑誌において「焼き芋ダイエット」なる特集が組まれていた。方法は、焼き芋の粉末を大さじ1～2杯、牛乳に入れて「焼き芋ミルク」にして、朝昼晩の食前か、間食代わりに飲むというものである。一般にサツマイモは準完全食品と言われ、栄養的にも相性の良い乳製品と一緒に摂取すると良いとされる。

理化学研究所の榎野義己博士著の『究極のヨーグルト健康法』（講談社）中に、サツマイモ入りヨーグルト食の実践とウォーキングにより、不健康な食生活から脱出し、体重と体脂肪率を減らしたうえに、痛風や花粉症まで克服した自らの体験談をのせている。毎朝早起きし、両手足にオモリをつけ、一時間ほどウォーキングをして8000歩以上歩き、食事野菜中心の食事に切り替えた。そして、特にふかしたサツマイモをさいの目に切ってプレーンヨーグルトに混ぜたサツマイモヨーグルトを毎朝食べ続け、さらに研究室にも持参して昼食でもそれを食べたそうである。半年間で効果が顕著に現れ、自らの研究テーマの腸内細菌の成果も踏まえ、やはり健康の鍵は腸内環境をよくし、腸年齢を若く保つことであるという。

私も博士の出演しているTV番組や著書、雑誌等を見て、実際にサツマイモヨーグルトを試してみた。小太のサツマイモ1本をオーブンで焼き芋にして、冷ましてからプレーンヨーグルトをたっぷりかけ食べてみた。芋の甘味とヨーグルトの酸味がバランスよく効いて美味しかった。翌朝の便も快便で、大量に出たうえに、便の色もよかった。イチゴやキウイ、バナナ等の果物でも試してみたが、やはりサツマイモが一番快便効果があった。

これからの高齢社会の国民の健康を考えると、サツマイモ業界もヨーグルト業界と手を組み、イモ&ヨーグルトの常食を唱えたらどうだろうか。

（川越いも友の会：山田英次）