



心のビタミン No.178



この頃「食」にまつわる様々なニュースが多い。食の安全や飽食によるメタボ、糖質制限など。特に、食品の製造加工や新しい酒類の醸造などは、日本の高い技術が応用され、驚くばかり。

最近、糖質制限が広がり、いまや医師の過半数が支持し、3人に1人は自身が行っているという。実際には医師が認める以前から、多くの人々が試行しており、食品醸造会社は各種の新製品を市場に送り出してきた。

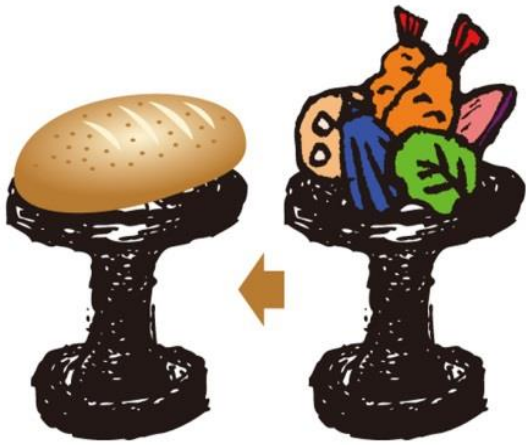
その中で私が注目していたのはアルコール。酒類は、糖質を含む醸造酒（清酒、ワイン、ビールなど）と、糖質がない蒸留酒（焼酎など）に大別される。そのため、糖質制限で減量や健康増進を図るとき、ビール党は辛く感じたことも。しかし、日本のビールメーカーはさすがだ。あつという間に糖質フリーのビールを

ブラン食で健康に

開発して市場へ。最近では、プリン体0、糖質0、アルコール0など、各社から素晴らしい製品が。

ここでクイズを。フスマやブランと呼ばれる食物とは？ 小麦の外皮の名称で、食物繊維が群をぬいて多い。糖質制限のため本成分で作ったパンが好評だ。コンビニでも入手でき、普及し始めたと話題になっている。

「食_二へ_一良（豆）」と、台（豆）の上に食物が沢山積まれた様子_△を表す。昔なら豪華な料理が満載だろうが、現代はメタボ対策に糖質制限のブランパンかもしれない。（医師・音楽家板東浩）



古代高脚食器「豆」