

# 精進料理=ヘルシー??

みなさん、こんにちは。

穀物繊維をテーマに雑穀・大麦・シリアルを提案しています  
ライスアイランドメールマガジン♪

今回は精進料理について発信します！

「精進料理」というと肉や魚が使われず「ヘルシー」  
というイメージを持つ方も多いかと思います。

## ■精進料理とは・・・

植物由来の食品のみで作られる精進料理。

肥満など生活習慣が気になる人の中には、食生活を見習いたいと  
考えている人もいます。

ですが、精進料理と言っても修行僧が僧堂で食べるものから、  
街で料理店が出しているものまで千差万別です。

栄養面から見てみるとちょっとイメージが変わるかもしれません。

私もお遍路へ行ったときに、お寺で宿泊した際に精進料理を一度だけ  
食べたことがあります。

薄味で、メニューはごはん、汁もの、漬物に野菜の煮物だった記憶があります。

## ■精進料理もイロイロ・・・

まず、禅宗の修行僧が食べている精進料理はどのようなのでしょうか。

僧堂のメニューを記録した食事日記から、四季の違いを考慮しつつ、

1日3食で28日分の食事について平均摂取量を調べられたデータが下記↓

### ◎修行僧の食事に含まれるエネルギーの平均値◎

1日当たり 1,119Kcal。

18～29歳の男性の摂取量が平均で2,200Kcal前後ですので、

この精進料理は男性平均の半分程度となります。

たんぱく質は3分の1程度、脂質は5分の1程度だそうです。

～修行僧のメニュー例～

<朝食>

玄米粥、たくあん、ごま塩、梅干し

<昼食>

麦飯、みそ汁、肉じゃが風煮物、漬物

<夕食>

大根飯、すまし汁、煮物、酢の物、漬物

特に少ないとされるのがビタミン B12。

このビタミンは肉や、魚、卵に多く含まれていますが、これらの食材を精進料理で食べないので摂取量が少ないのです。ビタミン B12 は、赤血球が作られるときに必要なビタミンなので足りなくなると悪性貧血になることもあるそうです。ベジタリアンの方は注意が必要な点でもあります。

そしてこの 1,119kcal だと、健康的ではいられない数値だと指摘されます。修行僧は、座禅ばかりしているというイメージもありますが、実は作務で忙しく、大学の運動部並みに体を動かしているようです。

■なぜ修行僧は倒れないのか？

上記の情報を見ていると、素朴な疑問ですよね・・・？

実は「おかわり」「間食」があるのだそうです。

例えば、朝に白かゆ、昼に麦飯、夜に白飯をそれぞれ 1 回ずつおかわりすると、それだけでエネルギーは約 770Kcal、たんぱく質が 12g 増えて同世代の男性の摂取量に近づけているようです。主食のおかわりや、信徒からもらったお菓子などを食べるときがあるので足りない部分が補われているのだそうです・・・なるほど！

■「精進料理」＝「ヘルシー」??

一方で、街の料理店が出す精進料理はどうなのでしょう？こちらは、日本人女性の食事摂取基準と比較すると精進料理コースに含まれるカロリーは約 1.3 倍、塩分は 2.8 倍と過剰摂取になってしまいます。

漬物や天ぷら、けんちん汁など見えところに使われている油が原因と見られます。  
普通の食事では摂りにくい鉄や銅といったミネラル類も過剰すぎみ。  
これは精進料理に多い湯葉、豆腐、味噌に含まれる栄養素のためです。  
修行僧の食事と同じようにビタミン B12 が少ないのは、  
動物性食品が使われていないためです。

一般的に精進料理は、ヘルシーで摂取カロリーも低いという  
印象が持たれていますが、料理店の精進料理は  
カロリーや塩分の過剰摂取をはじめとして、  
ビタミン B12 不足といった問題点があることも事実だと指摘されます。  
(料理店で毎日精進料理を食べる人は少ないと思いますが)

決して「油」＝「悪」ということではありません。  
精進料理によく出るけんちん汁や白和えなどを、  
油「あり」と「なし」でつくったところ、  
学生としては圧倒的に油「あり」を支持したそうです。  
油が美味しさをひきだしているためです。

#### ■ ライスアイランドがおすすめる商品

ヘルシーに、良質なたんぱく質を摂取したい方へおススメ！

##### ・ milky オートミール

砕いたオートミールですので、柔らかくて食べやすいです。  
牛乳、ヨーグルトをさっかけてそのまま食べられます。  
温かいミルクでホットオートミールで体を温めるのも良いですね。  
お好み焼きの生地に、小麦粉を使わず本品 100%で  
しっかりと代用できます！  
内容量／500g

##### ・ multi オートミール

しっかりとした厚みで主食にも使えるオートミールは  
水を加えて電子レンジで2～3分加熱するだけでごはんのようになります。  
もっちりと驚く食感で、ごはんの代わりにオムライス、  
炒飯などの置き換えとしても使えます。  
内容量／500g

---

株式会社ライスアイランド

(岐阜本社) 岐阜県岐阜市香取町3丁目38番地

TEL 058-253-0303 FAX 058-252-5115

(東京営業所) 東京都千代田区有楽町2-10-1 交通会館 1F

TEL 03-5288-7700 FAX 03-5288-7701

※アンテナショップ【穀物繊維倉庫】も併設！

