



# 館長だより

山形県産業科学館

令和6年10月13日(日)

発行 館長 加藤 智一

## 秋の味覚

どこで誰が調べたのか分かりませんが、女性の好きな食べ物ランキング TOP10 を発表します

### 第10位：シチュー

具沢山のシチュー

女性は濃厚でクリーミーな食べ物を好む傾向があり、ホワイトシチューだけでなくじっくり煮込んだビーフシチューも好きな食べ物に選ばれています。

### 第9位：タイ料理

世界三大スープにも数えられているトムヤムクンや、ココナッツミルクの風味が特徴的なグリーンカレーなど、クセがあるのにやみつきになる女性がとても多いのだそうです。

### 第8位：グラタン

ホワイトソースの濃厚なコクと、こんがり焼けたチーズが香ばしいグラタンが、ランクイン。

### 第7位：パンケーキ

ベリーたっぷりのふわふわパンケーキ。パンケーキそのものが美味しいのはもちろんですが、たっぷりのフルーツとたっぷりの生クリームが施されたトッピングにも魅力があります。

### 第6位：チョコレート

疲れた時に食べたくなります。幸せな気持ちになり、ストレス発散になります。

### 第5位：焼き芋

最近のスーパーでは夏も焼き芋が売られていることも珍しくありません。焼くことでねっとり甘くなるさつまいもは、スイーツにも負けない美味しさです。

### 第4位：和食

和食といっても寿司、天ぷら、そばなど多種多様です。その中でも特に女性が好きな食べ物に挙げているのが白米と味噌汁なのだそうです。

### 第3位：コロッケ

芋好きな女性が多いせいなのか、ジャガイモを油で揚げたコロッケも女性人気の高い食べ物です。ジャガイモのシンプルなコロッケと人気を二分しているのが、カニやエビのクリームコロッケです。滑らかなベシャメルソースで作られるクリームコロッケも、女性の好きな食べ物に挙げられています。

### 第2位：パン

和食を好きな食べ物に選ぶ女性が多い一方で、パンを好む女性もとても多いようです。かつて、クロワッサンやメロンパン、コッペパン、サンドイッチが流行った時期がありました。

### 第1位：パスタ

堂々第1位に選ばれたのはイタリア料理のパスタです。確かにパスタを嫌いな女性はあまり聞いたことがありません。おしゃれなのに気取らず食べられて、友達とのランチにもびった

りです。和風、トマトベース、クリーム系と味の種類が豊富なのも女性に支持される理由のようです。

あれあれ、どう言うことでしょうか。女性の好きな食べ物といたら、昔から芋・栗・南瓜だったはず。ランキングでは、焼き芋が辛うじて第5位とは・・・・・・・・。時代も世代も生活様式も変わり、大沼の前で「天津甘栗」も売ってないので仕方がないのかもしれませんが、贅沢になったものだ。と言うより選択肢が増えたから当たり前というべきなのでしょう。それでもあえて語らせてください。秋と言ったら「栗」なのです。

ところで栗は、果物？野菜？木の実？栗の食べ物といえば、モンブランや、甘露煮。個人的には「渋皮煮」がお勧めなのですが、栗は分類上、「アーモンド」「ココナッツ」「クルミ」と同じ「種実類」に含まれます。ということは正解は「木の実」？と思った方、そんなに単純でもありません。じゃあ野菜なの？と思った方も違います。じゃあ何なんだ!!! 実は、「果物」なのか「野菜」なのか「木の実」なのか、という明確な基準はないようです。私は木の実で良いと思うのですが、その道に詳しい人に言わせるとそうでもないらしいのです。知らんけど。

さて話題を変えて、栗に含まれている栄養素について語ってみましょう。他の食品と比較し、栗に多く含まれている栄養は、「カリウム」です。元素記号「K」。茹で栗には、可食部100gあたり、カリウムが460mg含まれています。(落花生やココナッツやアーモンドには及びませんが)。カリウムはナトリウムと相互に働き、過剰に摂取したナトリウムを体外へ排泄する作用があります。また、むくみの解消や、高血圧の改善、利尿作用にも効果的と言われています。ちなみに、ほうれん草、豆乳、納豆にも、カリウムが豊富に含まれていますが、カリウムの摂取目安量は、成人男性で2500mg、成人女性は2000mgなので、栗を500gくらい食べれば、栗だけでカリウム摂取達成可能です。無理でしょ！

