

妊娠しやすい食生活 実践編④

下ごしらえのススメ

野菜や果物に使われている農薬や肥料、魚に含まれる有機水銀など、私たちの生活にはさまざまな「食の不安」があります。ところが、食材の洗い方や下処理の方法など、昔ながらの「下ごしらえ」には、有害物質を取り除く先人の知恵があったのです。食べ方を工夫することで、有害な物質を体内に取り入れる量を減らすことができる「台所の知恵」。積極的に取り入れない手はありません！

食の不安:どんな有害物質があるのか

食品添加物や抗菌性物質は、腸内の細菌を殺してしまい、腸内環境を悪くすることがわかっています。化学肥料は亜鉛などの必須ミネラルの吸収を阻害し、有機水銀やダイオキシンの生殖毒性は言うまでもありません。また、最近の研究で残留農薬の悪影響も報告されています。



残留農薬と不妊治療成績の関係

残留農薬の多い野菜や果物を多く食べる女性ほど、体外受精の妊娠率や出産率が低い

ハーバード公衆衛生大学院の「EARTH研究」では、不妊治療を受けている2325名の女性を対象に、食物摂取頻度調査票を使って過去1年間の食物の摂取頻度と1回のおよその摂取量を調べました。果物と野菜の残留農薬レベルを0～6までのスコアにし、それぞれの摂取量で4つのグループに分け、その後の541治療周期の治療成績との関連を解析しました。その結果、残留農薬高レベルの野菜や果物を多く食べている女性ほど妊娠率や出産率が低く、最も多く食べている女性(1日2.3皿以上)は、最も少ない女性(1日1皿未満)に比べて、妊娠率が18%、出産率が26%低いことがわかりました。このことから、残留農薬が多い野菜や果物はできるだけ口にしないほうが良いことは明らかです。

JAMA Intern Med. 2018;178(1):17-26

「下ごしらえ」で有害物質を減らす方法

◎キャベツやレタス、ハクサイなどは一番外側の葉を取り、葉物野菜は流水でふり洗いをする

下ごしらえで減らせる野菜の有害物質は残留農薬、硝酸塩、ダイオキシンなどです。残留農薬の場合、水に溶ける農薬は主に野菜の表面に残留します。油に溶ける農薬はその下層のクチクラ層という部分に溶け込んでいますが、野菜の内部まで浸透することはありません。ですから、キャベツやレタス、ハクサイなどは一番外側の葉を捨てます。ホウレンソウは残留農薬や硝酸塩が多い野菜ですが、栄養価が高いので工夫して食べましょう。流水につけながらふり洗いをし、切ってからゆでこぼす(ゆでたお湯を捨てる)ことで有害物質を除くことができます。

◎根菜類は芽や根を除いて表面をこすり洗いし、皮を厚めにむくのがポイント

根菜類は表面についた土がダイオキシンで汚染されている可能性があるため、流水で表面をゴシゴシこすり洗いしてから皮を厚めにむくことが有効です。タマネギは上下の根と芽の部分の切り落とし、茶色の皮を取る程度でよいでしょう。

◎ゴシゴシ洗えない果物は流水につけてふり洗いし、皮はむくか残すなどして口をつけないようにする

果物の有害物質は基本的には野菜と同じですが、硝酸塩の心配はありません。イチゴなどは表面がデコボコしているうえ、ゴシゴシ洗うことができないので、流水につけながらふり洗いをします。また、ヘタを取る前に洗わないと切り口から有害物質が入ってしまいます。バナナは軸が腐らないように防腐剤や防カビ剤が使われるので、軸から1cmほどを切り落とすと安心です。大粒のブドウは皮をむいて食べ、小粒のものでも皮ごと口に入れて噛まないようにします。グレープフルーツは実だけをスプーンですくい、メロンは皮の近くまで食べないようにしましょう。

◎お米は研いだ後、炊く前に水を取り替えることで残留農薬を減らせる

農薬は粳(モミ)と糠にたまりやすいので、精米時に残留農薬の多くは取り除かれています。それでも残った農薬は、研いでから水につけておくことで一段と減らすことができます。2回研ぎで残留農薬の約60%が除かれたという試験結果もあります。

◎魚は頭とエラを落としてワタ(内臓)を取り除き、貝類は「おろし洗い」をするのがコツ

有機水銀は脳の神経細胞にたまり、農薬、その他の汚染物質はエラ、ワタにたまることが多いので、魚をおろした後、腹の中をきれいに洗うことが大切です。また、養殖のカキは環境汚染物質で汚れていますが、化学汚染物質を引き出す力が強い「大根おろし」で洗うと効果的です。

増尾清「家庭でできる食品添加物・農薬を落とす方法」PHP研究所, 2004

摂取が推奨される野菜や魚、有害物質を減らしてより安全・安心な食べ方を

栄養面を考えれば、ビタミン豊富な緑黄色野菜や果物、オメガ3脂肪酸を含む魚などは積極的に摂りたい食材です。有害物質を減らす下ごしらえの方法を実践して、食の不安を解消しましょう。妊活中の方はもちろん、健康的な食生活を送りたい方にもおすすめです。