

モナリザは高脂血症？

南部近隣センターで開かれた高脂血症予防の調理実習に参加した。

作った料理は三品、①じゃがいもと豚肉のホイル焼き②切干大根と玉ねぎのミルクスープ③小松菜のおろし和え（写真の左下）、ごはん一〇〇グラム。アルミホイルにキャベツを敷き、二、三ミリの厚さに半月切りのじゃがいもと下味をつけた豚肉を重ね、二〇〇度のオーブンで焼いた①がメイン、これがよい味である。一〇〇グラムのごはんは少ない。でも、じゃがいもがあり、これで十分らしい。

高脂血症を予防する料理づくり実習



左の目頭に黄色いしこりがある

モナ・リザの左の目頭には黄色いしこりがある。米粒よりやや大きな腫瘍だという。「芸術新潮」（1999年9月号）で、医師で作家の篠田達明氏が「画面の中のモナ・リザは生活習慣病である高脂血症を患っていた可能性が十分ある」としている。

レオナルド・ダ・ヴィンチは科学者の目で、すべてを見逃さずに描いたようである。

コレステロールの多い食物を長年摂り続けると、アキレス腱が太くなり、皮膚にもコレステロールがこびりつき、黄色いしこりが肌の各所で盛り上がり、肘やまぶたがその好発部位だ、と篠田氏は言う。

貴族のジョコンダ夫人のリザさん（モナは敬称）は、相当な食いしん坊で、イタリア料理を飽食していた、と言われている。

平成15年11月27日、南部近隣センター。主催・南部地域健康づくり推進員（食生活推進員） 後援・柏市健康推進課

調味料は計量。よい味の豚肉ホイル焼

コレステロールや中性脂肪などの脂質が、血液の中で非常に高くなった状態を高脂血症という。コレステロールが多いと、血管がつまり、動脈硬化の原因となり、中性脂肪が増加すると善玉コレステロールが減少することになる、これを食事面から予防しようと言うわけである。人によってかなり違いがあるが、高脂血症をあらわさないことなど保健婦の説明があり、栄養士からは調理手順などを教えられる、五十歳代の奥さんが多い。二十一名（男性一人）が実習開始。すべての材料は準備されていて、一つの調理台に健康づくり推進員を交えて五人、にぎやかに、忙しく、手際よく、一時間ほどで出来上がる。

実習で一番大切なのは計量のようである。一グラム、五グラム、十五グラムの計量スプーンですべての調味料を確実に加える、水や牛乳はカップを使う。適当にと言うことがない。家庭で欠落しているのは、この計量ということか。

栄養士も、食生活推進員も声をかけながら自らも調理を続ける。温かい調理室全体がデッサン家庭のように思えた。血液検査でコレステロールを調べよう。