

## 👤 L-カルニチンで「超和食術」

和食は世界に誇れるすばらしい食文化。そんな和食とL-カルニチンの関係を考えて中から私たちが提案する『超和食』とは・・・？  
ダイエット中の方、中高年の方、ベジタリアンの方など、健康志向の方に広くお勧めします。

### ●●● 欧米でも人気の和食 その理由はもちろん「ヘルシー」

今や欧米で食の「トレンド」となった和食。「素材の持ち味を生かし、しかもヘルシー」であることが人気の理由だといわれています。  
そして日本では今日、肥満やメタボリックシンドロームの問題が深刻化し、栄養バランスの取れた健康的な「和食」が新しい観点から見直されています。

和食が「ヘルシー」で「理想的」であるといわれる理由は下記の点にあります。

- 👤 栄養のバランスがいいこと
- 👤 煮物や蒸し物といった水分の多い調理法により体を冷やさず水分を取れること
- 👤 低カロリーで豆や野菜などから良質のたんぱく質が得られること
- 👤 食材や料理のバラエティが多彩なこと

### ●●● 和食では不足気味…お肉を取り入れて「超和食」

そんな「ヘルシー」で「トレンド」な和食ですが、**L-カルニチンという栄養素を中心に考えると実は少し不足な面もあります。**  
L-カルニチンは赤身のお肉の中に多く含まれており、魚や野菜にはほとんど含まれていません。ですから、魚中心の和食ではL-カルニチンを通常の食事の中から取ることは難しいといえます。

それではここで、洋食と和食にL-カルニチンがどれだけ含まれているか、次のようなメニューで見てみましょう。

● 洋食	● 和食
フレンチ・コース料理 前菜（サラダ） スープ ラムステーキ（200g） パン＋バター	おすし 茶碗蒸し お味噌汁
	
カロリー：900 kcal <b>L-カルニチン：400 mg</b>	カロリー：600 kcal <b>L-カルニチン：10 mg</b>

「満腹感」「カロリー」「栄養バランス」の3つの観点からこの両方の食事を評価してみます。満腹感は両者とも問題なし。そして三大栄養素（たんぱく質、脂質、炭水化物）を中心に、食物繊維やビタミン、ミネラルなどを適度に含み栄養バランスの面でも両者とも合格点。カロリーの面からみると洋食に比べて和食は「ヘルシー」である評価できます。

ところが、「L-カルニチン」含有量という観点を評価の軸として着目すると、**和食10mgに対し洋食400mgとなり40倍もの差がついています。**この差はL-カルニチンを多く含む「ラム」によるものですが、牛肉でも15倍ほどの差がつきます。

和食の場合、L-カルニチンがほとんど摂れない……。洋食の場合、L-カルニチンは摂れるけれど高カロリー……。そこで、和食をベースに、不足しがちなL-カルニチンをプラスする---これが和食の長所を生かした完成度の高い和食メニュー=「超和食」です。



L-カルニチンを食事として無理なくプラスする方法としては、時にはメニューに赤身のお肉を加えてみる、L-カルニチン配合食品を取り入れる、水分補給にL-カルニチン入り飲料を飲む、サプリメントとして補助的に摂る、などがあります。ぜひあなたにぴったりの方法でL-カルニチンを毎日の食事に取り入れてみてください。