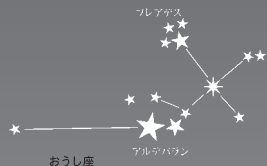


# ポラリスを仰ぐ北の大地から



## 医師はお酒には寛大？

北広島医師会 会長 對馬 伸泰

至極当然のことであるが医師は健康の番人、医療のスペシャリストだ。もちろん健康に良いこと、悪いことなどは知り尽くしているはずだ。

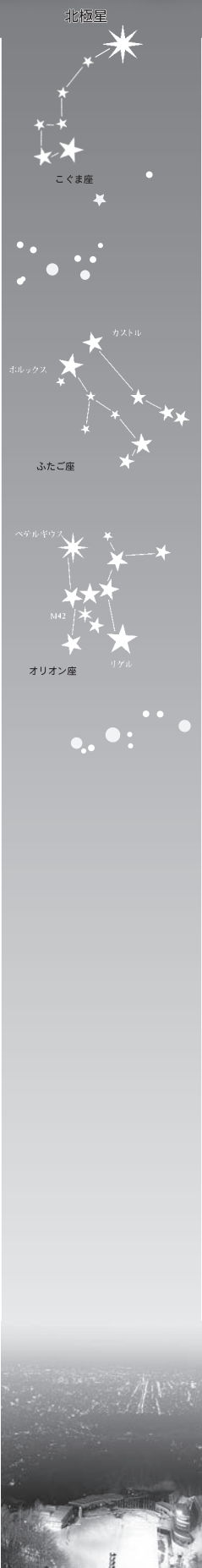
からだに良くないといわれるトップバッターは何と言っても喫煙だろう。私が大学に入学した昭和52年当時、同期の喫煙率は優に60%を超えていた。あまり大きな声では言えないが呼吸器科の某教授も愛煙家であった。綾小路きみまろではないがあれから40年、一般人の喫煙率30%に対し医師の喫煙率は10%を下回っている。やはり医師たる者患者様のお手本にならなければと禁煙された先生が大勢いるに違いない。

さてお酒に関してはどうだろう？嗜好品でからだに悪いものランキングのなかで喫煙の次にランキングされるのは何といてもお酒である。アルコールに起因する疾患をあげると枚挙にいとまがない。

お酒とたばこの違いは、お酒には少なからず健康にプラスになる要因があることだろう。適量の晩酌は健康寿命を延ばすとか、フランス人が長生きなのはワインに含まれるポリフェノールのおかげだとかいろいろ言われているのも事実だ。

SNSに医師の飲酒に関してアンケート調査を行った結果が出ていた。それによると飲酒の機会、飲酒量ともに一般人とほとんど変わりがなかった。健康のスペシャリストである医師がなんとお酒には実に寛大なのだ。患者様の前ではアルコールは1日20g以下にしなさいとか言っておいて自分ではかなりの量を飲んでいる。(私もその一人であるが)

私の周りの先生を見ても禁煙者は多いものの禁酒されている先生はほとんどいない。大酒飲みもいる。どうも医師はお酒に寛大な先生が多いようである。



## 30年で変わったこと

函館市医師会 会長 本間 哲

函館に戻って30数年。何が変わったか聞かれると、明らかに食材が増えたと答える。牛肉の普及と質の向上は群を抜き、豚・鶏肉も良くなった。羊肉も改良され、ジビエ肉も旨いものが地産で手に入るようになった。野菜も料理人と直接取引する農家が増え当然質も味も吟味されてきた。グルメブームの功績だろうが、地球温暖化の影響もあろう。海水温の上昇が近海の漁獲種を変え、鳥賊、蛸、雲丹、帆立、北寄や遠洋の紅鮭のほか、今は鱆、鮓、鰯も普通に獲れ、鯖や鰯も旨くなった。

また味の嗜好が変わり、調理器具も進歩した。昔は霜降り肉が最上とされたが、最近では赤身で肉の味がする牛肉を求める傾向だ。いわゆるグラスフェッドビーフと呼ばれ、穀物を与えずに飼育するのだ。八雲町に北里大獣医学部のファームがあり、そこで肉牛を研究していると聞き、家内と見学に行ったことがある。広い牧草地に赤茶色で毛艶の良い牛が数頭ずつ集まって草を食べていた。脳裏にメディアムレアのステーキが過ぎたが、家内はブランドの鞆をイメージしたようだ。ほとんど東京に卸されるそうで、わずかばかり地元の肉屋さんで北里牛として売られていて試食してみた。当時は未熟な味わいだったが、今は美味しくなっているに違いない。

厚い肉の中まで火を通すには工夫が必要である。火の種類は何であれ強弱を使い分け、先に外側を焼き後から中まで火を入れる。最近は低温調理と言って先に中に熱を入れ(肉は60℃で火が入る)、食す時、外側に火を入れて仕上げるのだ。ナイフで切ると中は見事に赤桃色でちゃんと火が通っている。スチームコンベクションオープンという文明の利器が小型化し、更にネットを繋ぐと世界中のレストランの調理が家庭で出来るらしい。料理もAI時代到来か。そう言えば私がPCをそれなりに使えるのも大きく変わったことの一つだ。