

サラダなのに……「マヨネーズ」の罠

話は単純だ。肉類がきれいな人は少数派だろう。一方野菜の好き嫌いは激しい。人によっては野菜そのものを受け付けないという人さえいる。だから肉を多く摂るようになり、肥満が増えてしまったのだ。アメリカあたりにはベジタリアンと称する人たちが多くいるようだが、この人たちは肉を食べ過ぎてあきてしまい、菜食主義者になったに違いないと筆者は思っている。

でも健康のためには野菜をなるべく摂りましょう、ということはいま浸透してきた。それもあってファミレスでもサラダバーをもうける店が増えてきた。いくらでもお代わりができるというので、人気が出ている。しかし、野菜はどうもという人は、一応一皿ぐらいは食べれるけれど、後は果物ばかり食べて、結構糖分過多になるだけだったりする。あるいはドレッシングをふんだんにかける。脂質が多く含まれているから、カロリーを多く摂ることになってしまう。

「外食・テイクアウトのカロリーガイドブック」によると、生野菜だけだったら一皿30キロカロリー程度なのにマカロニサラダ、ゴボウ、などマヨネーズであえてあるものを食べると、とたんに328キロカロリーにもなる。マヨネーズは大匙一で80キロカロリーもあるからだ。

ドレッシングでは、フレンチが大匙一で52キロカロリー、中華が34キロカロリー、和風が32キロカロリー、ノンオイルでも11キロカロリーある。一杯ですめばいいが何杯もかけるとかなりのカロリーになってしまうということだ。生野菜のカロリーが低いのは当然だろうが、万が一食中毒の可能性もある。毎年のように0-157騒ぎが起きるからだ。疲れている時は免疫力が弱っていて、当たりやすい。茹でた野菜を摂るようにするとい

い。