

「脳響水（のうきょうすい）」をご存知ですか

看護師 中西京子（水府病院） 2013/01/09

「脳響水」とは、スライスした生の国産里芋の晒し水を煮詰めたもので、「里芋の新しい食べ方」です。

どこが「新しい」のでしょうか。煮っ転がしやけんちん汁等の具材、菓子や麺類等、里芋のペーストやパウダーを利用した加工食品で里芋を食べると何が違うのでしょうか。

脳響水ならではの里芋の食べ方のメリットはというと4つあります。

一つは、生活習慣病の予防も期待できる「お料理水」としての機能性です。脳響水は肉や魚、野菜等あらゆる料理で、「加えるだけ」「置き換えるだけ」といった簡単な手順で、しかも食味、香味、色味すべての点において美味しさを表現できます。素材の旨味や甘みを引き出すため、調理で使用する塩や砂糖の量を減らせます。また、日本酒等の料理酒的使い方もでき、アルコール摂取の抑制につながります。

二つ目は、里芋が食品衛生法上のアレルギー表示25品目に該当しないことと関連しています。社会問題化する「食物アレルギー」の原因となりうる小麦、大豆等の由来のものを里芋由来のものに置き換えられる可能性があります。

三つ目は、保存料、合成着色料、香味料等の添加物を使用しないという選択が可能なことです。脳響水を使うと、冷めたままでも温め直しても作り立ての美味しさを保てます。

最後に、保水力、矯味矯臭効果等、既存添加物トレハロースに似た万能性を有し、食品以外での活用等、応用範囲が非常に広いという点も指摘できます。

本年1月、当院と筑波大学との間で、脳活性化や免疫力向上等の目的で伝承利用されてきた里芋の医療・健康増進効果を、脳響水という切り口から、医学的エビデンスとして探求する共同研究もスタートしています。