

お口の健康応援団
NPO法人口腔健康推進協会サークルi



サークルi 会報

こもれび

地球に生きる-その4 有機体と元素そして食物

単細胞生物が誕生し、海中や大気中に酸素を放出、生物多様体の第一歩が始まりました。有機体が地球に発生するためには炭素と水と衛星（月）の存在、恒星（太陽）との適当な距離がなくてはならないと考えられています。

海水の成分と人の血液はよく似ています。血液中にはNaとCl、組織液中にはCa、Mg、Kなどが入っています。血液中では様々なイオンが役割を果たし、たとえば、血液中の陽イオンであるNaイオンと、陰イオンである塩化物イオンは、それぞれ体のバランスをとっています。脳ではNaイオンを使って信号を伝達し、胃ではHイオンの力で蛋白質を分解・消化し小腸で吸収され、血液を介して各臓器・組織・細胞に供給しています。

この生命体を良好に維持するものは食物です。地球の地面は火山によって造られた酸性土壌と、海の隆起によって造られたアルカリ性土壌から出来ていて、無機物を含む山（有機物の死骸）に降り注ぐ雨風によって河川に運ばれ、下流に肥沃な農地が造られました。植物はPH5~6.5の広い範囲の土地に適応し、テリトリーを広げて行きました。人類が初めて食べた野菜は、アブラナ科の植物（キャベツ、ブロッコリー、白菜、大根など）で、それらは現在でも最も多く使われています。

日本は四季があり、旬の野菜を種類別に四季に合わせて栽培しています。冬には温野菜を夏には冷野菜を作っています。日本の風土に合うように種を改良し、世界各地の野菜を日本の土地に合わせ、多様な安全安心野菜を供給して、日本料理という繊細な伝統料理を完成させ、さらにヨーロッパの料理とコラボさせ豊かな食を人々に提供しています。

次回はいよいよ最終回。

五味についてご案内する予定です。

（金子）

