

志野医師からひと言：昆虫食

近年、昆虫食が注目されています。昆虫食とは昆虫を食材として利用する食習慣のことです。日本では古来よりイナゴや蜂の子などはよく食べられており、なじみのある方もおられるでしょうか。

栄養面では、肉や大豆に匹敵する高タンパク食で、ビタミンやミネラルも摂取できます。また畜産に比べて、飼育しやすく、環境負荷が小さいのもメリットとされています。

一方、デメリットとしては、エビ、カニなどと同様にアレルギーを引き起こす可能性があります。そして何より虫に対する心理的抵抗感をもつ方も多いでしょう。

現在では見た目では虫とはわからない食品、例えばコオロギを粉末にしてせんべいやクッキーに混ぜたり、あるいはふりかけとして市販されています。将来世界的な食糧危機の対策としてもより注目されるかも知れません。

（栄養に関してのお問い合わせは、栄養科または外科外来にご連絡ください。）

