



## 栄養トピックス

..... 最近の気になる栄養情報を集めてみました vol. 1 .....

### やせた男性も飲酒で糖尿病 (日経新聞 H16.11.26 付)

食生活などがかわる2型糖尿病に、肥満男性に比べてなりにくいとされるやせた男性(BMI22以下)でも、**飲酒量が増えるにつれて発症の危険性が高まる**ことが、厚労省の調査でわかった。「やせた人には、血糖値を抑えるインスリンの分泌能力が弱い人が多い。長期の飲酒も分泌能力を下げると報告されており、両者の複合要因か」と分析。飲まない人に比べ、毎日、日本酒1~2合の酒を飲む人は倍、糖尿病にかかりやすかった。「ほかの病気への影響も考慮し、日本酒に換算すると一日一合程度を超える飲酒習慣には注意を」とアドバイスしている。

### 魚よく食べる人 乳がん遠のく (朝日新聞 H16.9.17 付)

魚を多く食べる人はあまり食べていない人に比べ、乳がんにかかるリスクが4割以上低いことが文部科学省の研究班の調査でわかった。魚に含まれる脂肪の成分で、脳の働きをよくするといわれるドコサヘキサエン酸(DHA)やエイコサペンタエン酸(EPA)の働きによるものらしい。分析によると「**脂肪の摂取量が多いと乳がんにかかりやすいといわれるが、魚に関しては、逆のことが言える。日本人に乳がんの罹患率が欧米に比べ低いのは、魚を多く食べることも関係あるのでは**」と話している。

### 久々のスポーツ、低血糖にご用心 (日経新聞 H16.10.6 付)

日頃あまりスポーツをしていない人は、運動中の「低血糖」に注意が必要だ。脱力感や手指の震え、動悸などの症状が出て、ひどい場合は意識がなくなることさえある。筋肉で血糖の多くを消費してしまい、血糖濃度が正常値をかなり下回るのが低血糖の状態。運動の30分~1時間前に摂取する飲料中の糖質には、特に気をつけることが重要で、「果糖(フラクトース)を使った飲料がおすすめです。」果糖は、はちみつや果物に多く含まれる天然の糖。砂糖やブドウ糖の飲料は血糖値がすぐ上昇し、バランスをとろうとして膵臓がインスリンを作るため、逆に血糖が下がって低血糖になってしまう。その点「**果糖は血糖値の上昇がほとんどなくインスリンの力を借りずに体に吸収される**」そのため、**スポーツ時の飲料に適している**。成分表示をよくみると糖の成分が書いてあるのですぐわかる。

### 加工食品で過剰症 (日経新聞 H16.9.18 付)

現代人はミネラル不足とよくいわれるがミネラル同士のバランスが崩れることで過剰症をひきおこすこともある。その代表がリン。穀類、豆、小魚などに含まれ、普通に食事していれば十分とれるので不足の心配はないが、**ハム、ソーセージやかまぼこなどの食品添加物にリン酸塩などの化合物は、過剰にとりいれることでカリシウムと結びつき、吸収の邪魔をする**。貧血だといって鉄剤を飲んででも効かない裏に銅不足が作用していたり、逆にセレンが足りないことで鉄の過剰症が重くなったりすることもある。サプリメントで一部のミネラルを補うつもりが、取りすぎで別の悪影響をもたらすという皮肉な結果になりかねない。やはり、いろんなものを食べ、そこに含まれる様々なミネラルを摂取することが大切だ。

ミネラルの過剰症	
カルシウム	(腎臓、尿路など)結石、他ミネラルの吸収障害
リン	腎機能低下、副甲状腺ホルモン分泌低下(いずれも長期の過剰摂取による)
ナトリウム	高血圧、胃がんのリスクを高める
マグネシウム	下痢、非経口投与で嘔吐・筋力低下・血圧低下