



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. 2 ……………

沖縄・長寿食、本当の秘密 (日経新聞 H16.10.30 付)

日本で昔から長寿の地域と印象が強いのは、沖縄。その秘密は沖縄特産のゴーヤーなどか色々あるといわれているが、こればかり食べていては、偏食により短命におわってしまう。長寿者が多いのは、医食同源にもとづいたバランスのとれたおいしい食事をとっていたからだ。沖縄の食事は中国に似て豚肉や油脂類をよくとる。15年程前の食生活調査では、全国平均より、肉類は1.3倍で脂肪摂取量も30%を占め推奨量より多めにもかかわらず3大生活習慣病が少ないのは、伝統的に食品の組み合わせがよかったり、肉類を食べてもそれ以上にがん、心臓病、脳卒中を予防する成分を多く含む植物性食品をしっかりとっている。ちなみに緑黄色野菜は、1.4倍、昆布1.5倍、干し椎茸1.8倍、豆腐1.9倍。この習慣が長寿の秘密だったと考えられるのである。(新宿医院院長 新居裕久氏談抜粋)

ペットボトル、開栓後は早めに (朝日新聞 H16.9.21 付)

ペットボトル飲料を持ち歩く人をよく見かけます。飲みたいだけ飲んで、栓をできるので便利。でも、栓を開け閉めしたり、口をつけたりすると、汚れた手から細菌が入り込み、増殖する恐れもあります。女子栄養大の上田成子教授(衛生学)の実験によると、食中毒の原因となるサルモネラ菌、O157、黄色ぶどう球菌をそれぞれ10,000個の菌を植えて32度に保存して調べたところ、黄色ぶどう球菌はすべての飲料で減少しましたが、ウーロン茶と緑茶ではサルモネラとO157が8時間後まではほとんど変化がなかったのに、24時間後には、1,000万個以上になりました。水では、サルモネラ菌、紅茶ではO157が増加傾向を示しました。スポーツ飲料では、3種の菌が6時間後には減りはじめ、48時間後にはほとんどゼロになりました。pHが低いので微生物が生育できなかったと考えられます。オレンジジュースも同様と考えられます。しかしそう言うもののペットボトルは、開けたら時間をおかず、飲んでしまうのが賢明でしょう。

以外と多いしょうゆの効用 (朝日新聞 H16.11.23 付)

しょうゆは、私たち日本人の食卓には欠かせない調味料です。しょうゆは塩分の摂りすぎにつながると敬遠される傾向にありますが、いろいろな効用があるようです。

- ・ **抗菌作用** : しょうゆ1中に大腸菌2億6千万個を入れて放置したところ6時間後にはゼロになりました。
- ・ **抗酸化物質** : しょうゆ特有の香りの成分となるフラノン類には、ガンをおさえる作用が認められています。また、褐色色素成分のメラノイジンには活性酸素を消去する働きがあります。
- ・ **アレルギー症状の改善** : 大豆由来の水溶性植物繊維・多糖類ペクチンの働きによるそうです。

摂り過ぎ注意！サプリメント

ビタミン、ミネラルを長期にわたって過剰に摂取すると、体にいろいろな弊害がでることがあります。特に脂溶性の**ビタミンA**や**D**は体内の脂肪組織に蓄積して、過剰症をおこすことがあるので注意が必要です。

そこで、厚生省によって決められた栄養機能食品の摂取量の上限値と下限値を示しましたので参考にしてください。

	上限値	下限値
ビタミンA	600 μg	180 μg
ビタミンB1	25mg	0.3mg
ビタミンC	1000mg	35mg
ビタミンD	5.0 μg	0.9 μg
ビタミンE	150mg	3mg
カルシウム	600mg	250mg
鉄	10mg	4mg
亜鉛	15mg	3mg
銅	5mg	0.5mg
マグネシウム	300mg	80mg