

医薬品と保健的食品の適切な使用を支援する情報紙

ふあるま・ねっと通信

第9号 2007/2

ふあるま・ねっと の ”ふあるま” はラテン語で薬を意味します

発行：特定非営利活動法人 ふあるま・ねっと・みやぎ

Fax：022-251-0767

e-mail：pharm-nm@js3.so-net.ne.jp

http://www.geocities.jp/pharmanet_myg/

・・・ 「あるある大事典：関西テレビ」 納豆ダイエットねつ造 架空データ 別人写真 ・・・

2月7日にフジテレビ系で全国放送されたテレビ番組「発掘！あるある大事典2」は、「納豆を食べるとダイエットができる」との内容でしたが、事実とは異なる研究者のコメントや被験者の検査データのねつ造が明らかになりました。昨年、白インゲン豆でも問題が起きましたが、今回の場合もいかにテレビの情報に問題が多いかが証明されたと言えます。テレビ局は都合のよいイメージのみで情報を伝え、視聴者はそれをそのまま受け入れてしまうので問題が起きます。十分に注意しましょう。

紙上講座 健康被害にあわないために(その2)

健康に良かれと思って使用した健康食品による健康被害がしばしば報道されています。

前回に引き続き、利用する前に確認が必要なポイントをまとめていきましょう。

普段の食生活で、本当に不足しているの？

テレビや雑誌、インターネットなどでは、からだによさそうな「健康食品」や情報がさまざまに取り上げられています。良さそうだからと次から次へ取ることにはせずに、目的を考えることが大事です。

栄養補給を目的に利用している人が多くいますが、ほとんどの栄養成分は、日本人の平均的摂取量からみると、「健康食品」からの摂取分を除いても、ほぼ必要な量に達しています。栄養成分は必ずしも多くとればよいというものではなく、「健康食品」を摂ることによるデメリットも考えなければなりません。私たちは「健康食品」を利用する前に、しっかりと食生活を振り返って、自分自身に足りない栄養成分が本当にあるのかどうか見直す必要があります。

食生活の改善や見直しが必要と考えられる例

・栄養成分が不足しがちな人は

- ・朝食を食べない人
- ・一日2回以上外食をしている人
- ・食事量を減らしている人
- ・食事の内容が偏っている人
- ・高齢者などで、食べる食事の量が減った人
- ・妊娠を計画している女性など

栄養成分などが不足している可能性のある人の例を示しましたが、これらの人では野菜不足、ダイエット志向、カルシウム、鉄及び食物繊維の摂取不足などが問題と考えられています。

これらに当てはまる人は、食生活の見直しや改善を心掛けましょう。厚生労働省では「日本人の食事摂取基準」で年齢ごとに目安量、必要量を設定し、過剰摂取による健康被害が起きないように上限量も決めて、継続的な多量摂取で推奨量を超えることのないように注意勧告をしています。

思わぬ弊害が起らないためにも、安易に健康食品に手を出すのは避けたほうがいいのです。

昔から酢は体によいとわれ、愛飲している人が多いようです。黒酢などの食酢は酢酸を3～5%程度含み、種類によっては、クエン酸、乳酸、コハク酸、リンゴ酸などの有機酸類やアミノ酸、エステル類、アルコール類などを含んでいます。原材料や製法によって、上記のようないろいろな成分を含んでいるものもありますが、ヒトで酢の効果として認められているのは酢酸による作用のみです。

一般に、酢の期待される効果としては、血圧降下、ダイエット、疲労回復など様々あるようですが、ヒトでは血圧降下作用のみが認められており、トクホとして認可されています。10週間毎日摂取し、血圧が下がったというヒトでの実験の報告があるからです。

この血圧降下作用は、黒酢などに含まれるアミノ酸やペプチドではなく、酢酸の作用と報告されています。ただし、酢をたくさん飲んでも高血圧を治すことはできません。胃腸障害や血液異常が起こります。

その他の期待されている効果についてはヒトでのデータは十分ではなく、ダイエットについても同様です。酢を飲みやすくするため、蜂蜜や黒砂糖を入れて飲む場合が多いので糖分の取りすぎに注意が必要です。また、クエン酸が疲労物質の乳酸の消去を速めるという報告がありますが、評価できるような十分なデータはなく、最近では、乳酸は疲労物質ではないという研究結果も出されています。人気の高い黒酢には、アミノ酸やペプチドが含まれているといわれますが、黒酢から摂取される量はごくわずかであり、黒酢に特有な効果については十分なデータはありません。安全性に関しては、食事以外からの過剰な摂取は避けたほうがよい。黒酢に含まれる酢酸は、高濃度のものをとると中毒を起こす可能性があります。

ふあるま・ねっと・みやぎの活動

1. 出前講座・・・地域グループ、学校関係、各種施設などの小規模な集まりに、ご希望に応じた「はなし」を出前いたします。(1時間程度)
 2. 各種イベント、講演会への講師派遣(1～2時間)
 3. ふあるま・ねっと・みやぎが企画するイベント：公開フェア、研修会 など
- ☆講座、講演の内容(メニュー)および詳細は事務所に問い合わせるか、「ふあるま・ねっと・みやぎ」ホームページをご覧ください。

〔問合せ、申込先〕 ☎981-8002 仙台市泉区南光台南3-6-21

TEL・FAX：022-251-0767 e-mail：pharm-nm@js3.so-net.ne.jp
(グループまたは団体名、代表者名、電話番号、資料送信先FAX番号を記入してください)

ホームページ： http://www.geocities.jp/pharmanet_myg/

4. 会員・・・会の趣旨に賛同する方(詳細はお問い合わせください)
会員特典・・・情報、資料等の無料提供(印刷実費、送料のみ有料) 研修会への参加費割引など

酢の種類

一般に“酢”と呼ばれているものには、食酢と清涼飲料水〔酢飲料〕がある。

◎食酢は、製造法により、醸造酢、合成酢に分類される。

▼醸造酢は穀物酢と果実酢に分けられる。

穀物酢：穀物の使用量が40g/l以上のもの(米酢、他)。黒酢は米酢に含まれる。

果実酢：果実の搾汁の使用量が300g/l以上のもの(りんご酢、ぶどう酢、他)。

▼合成酢は化学的に合成されたもの

◎酢飲料には、もろみ酢、バナナ酢、しそ酢) などがある

～

食酢のはたらき

食酢の作用(酢酸の作用)

- ・ 血圧を下げる効果が認められている。
血圧高めの方に・・・(トクホ)

摂取に注意が必要な人

(トクホ摂取時の注意)

- ・ 胃潰瘍や肝障害などの疾患がある方や飲用前後に薬を服用される方は医師にご相談ください。

* 食事以外からの過剰摂取は避けたほうがよい。

