

健康タイム



健康に関する常識は、医学の進歩と共に変わっていることがあります。あなたが「良い」と思っている健康習慣は、本当に身体に良いのでしょうか？最新の情報に基づいて、一緒にチェックしてみたいと思います。

うなぎを食べる時には、梅干を食べるな!?

見出しのような「食べ合わせ」の言い伝え、聞いたことありませんか？

他にも、天ぷらとスイカ、柿と蟹、など一緒に食べない方が良く」という組み合わせについては、古くからいろいろと伝えられてきました。

しかし現在、こうした「食べ合わせ」に関する言い伝えには医学的な根拠はないとされています。

例えば「うなぎと梅干」については「酸っぱい梅干を食べると、悪くなつたうなぎの味がわからなくなる」という説が有力のようです。

確かに「食べ合わせ」に登場する食材には、サバやエビ、蟹など、単品でも注意が必要なものが多いですね。

但し、東洋医学的な観点からは「陰と陽」という分類に基づいた「食の相性」というものが存在します。気の遠くなるような歳月をかけて伝えられてきた「食べ合わせ」には、もしかしたらもっと奥の深い健康のヒントが隠されているのかもしれない。

「食べ合わせ」については、「気にし過ぎない程度で、参考にする」というスタンスがよいでしょう。

コレステロールは悪者か？

「コレステロール」というと、何となく悪いイメージを持っている方が多いのではないのでしょうか？コレステロールは「悪玉」

と「善玉」という呼び方で、分けられていることをご存知の方も多いと思います。でも実際には「善玉」「悪玉」のどちらも、身体の中でとても重要な役割を果たしています。

「悪玉コレステロール」は、肝臓で作られたコレステロールを、身体に必要な箇所に運んでいく役割を持っています。ところが運んでいる途中で活性酸素などの攻撃にあつてしまつと、運んでいる「コレステロール」が血液中にばらまかれてしまつてしまいます。これが動脈硬化の原因になる可能性が高いということです。すつかり悪者呼ばわりされている、というわけです。

いっぽう「善玉コレステロール」は、体内の余っているコレステロールを回収して歩く「回収屋」の役割を持っています。動脈硬化の原因をきれいに掃除してくれるから「善玉」と呼ばれているのでしよう。

「善玉」と「悪玉」(呼び方は悪いですが)、どちらのコレステロールも、私たちの健康には欠かせないものなのです。

ちなみにコレステロールの約80%は肝臓で作られていて、食べ物から摂取するコレステロールは20%ほど。

「コレステロールを気にしたメニュー」も、度を過ぎるとかえって良くないかもしれないかもしれません。何事もほどほどに、が一番大切です。

卵とコレステロールの関係

「卵を食べると、コレステロールが多くなる」という話を聞いたことはありませんか？

んか？

この情報の発端は「ロシアの医学者が、鶏卵などの動物性タンパクをウサギに大量投与した結果、血中コレステロールが異常に高くなつてしまった」という研究結果からきているようです。

しかし、よく考えてみると草食動物であるウサギに卵を与えては(しかも、大量に)、異常をきたすのは当然のこと。人間にそのまま当てはまるとは考えにくい、と思います。

卵にアレルギーを持っている人や、何らかの理由でお医者さんから卵の摂取を止められている人以外は、毎日食べても何の心配もいらないうです。

ただ理想を言えば、放し飼いにしている餌を食べた鶏の卵は、やはり味も栄養価もまったく違います。

卵に限らず、食材に関しては「なるべく自然に近い状態のものをいただく」ことが身体にも心にも良いですね。

プロフィール



株式会社ナルミ 鳴海 周平

1971年 北海道乙部町に生まれる。
1990年 札幌光星高校卒業後、東京のクリニックなどに勤務し、骨盤調整法、予防医学、ヒーリングなどを学ぶ。
1996年 銀行勤務を経て、家業である株式会社ナルミに入社。
2000年 同社内に通販事業部を立ち上げ事業部長に就任。
現在は株式会社ナルミ常務取締役として、通販事業部の運営にあたりながら、「心身の健康」に関しての情報を、医療情報誌などの連載や、ラジオ番組への出演などを通して伝える。

参考文献 米山公啓著「間違いたらけの健康常識」(永岡書店)
毎週水曜日 AM9時15分～AM9時25分
FMいるか(80.7MHz)で「こころとからだの健康タイム」オンエア中!