

栄養科だより ポイントズ

北信総合病院
栄養科発行
平成25年4月3日
《第68号》



形成外科医長
高橋 嗣明

サプリメントの効果？

現在の世の中のサプリメント広告は栄養補助の目的だけでなく、ダイエットであったり、関節痛の治療目的であったり様々なものを目にします。もともと古くは世界各地での民間伝承療法として始められたものなどが商業目的で転用したものもあれば、食品内に含まれる栄養成分以外の転用や漢方などを土台として作られた学術的な根拠がある程度はしっかりしたものの組み合わせなど多種多様に存在しています。そしてそれらはテレビ・ラジオ・新聞のチラシなどから溢れ出て、いたる所で私たちの目に触れるわけです。そして一般消費者はテレビに出てくる有名人や一般使用者の言葉からその信憑性を読み取ったり、身近な友人の勧めを信用したりして、それらを選択し購入するわけです。時々私の外来でも「あれは効くんかね？」と尋ねられます。実際飲んでいる方からも同様な質問を投げかけられた折、逆に「その効果はどうですか？」と尋ねると自嘲気味に「気休めよ～」との答えを受けます。さらに詳しく聞くと多くは全く変化がないか、少しは効果がある程度のもものがほとんどでした。しかしその中にはその個人の病態と連良く一致して、喜ばしい結果となることも当然あります。この効果のバラつきには多くの要素が含まれますが、腹立たしい現実として、市販されている健康食品としての位置づけであるサプリメントには実際の表示分量は期待できないことも知ってもらいたいのです。2年前の国民生活センターの調査では、今流行りのコンドロイチン含有健康食品内に実際含まれていた含有量の最も粗悪な製品は、表示記載のわずか0.4%しか含まれていなかったと言う報告があります。どうやら健康食品はそれでもお咎めはないらしいのです。当然、誠実に作られている製品もありますが医薬品のように確実に表記分量が含まれている可能性は少ないと言えます。何を信じていいか難しい現実です。しかし含有量の確実なサプリメントでは医学的根拠のある論文（エビデンス）は多数存在します。多くは欧米諸国でのエビデンスで、様々な種類の疫学研究としての報告です。私自身も外来患者さんのしみ治療に出している医薬品としてのサプリメントで9割以上の方が本来の皮膚症状の改善以外の効能について語るのを聞きます。これは有効性としては極めて高いデータですが、それでも全ての人に効果があるわけではありません。本来なら使用される方の年齢・性別・生活習慣・食生活・基礎疾患・基本的な体質などを考慮し、最適なサプリメントの組み合わせを提供することが望ましいのでしょうか。現実には都内でサプリメント外来を開業して、個人情報と一見正常な血液データからも患者さんの置かれている病態や傾向を読み取り、多くの患者さんを救っている著名な先生は存在します。今後私自身興味のある分野なので何時の日か、地域の皆さんのサプリメントなどの質問に答えられるよう、また怪しく高価な健康食品や不確かなサプリメントに騙されないための確かな知識を身につけたいと思っております。

ごぼうのおはなし

みなさん『ごぼう』の健康効果を知っていますか？ごぼうはアクの強い野菜と考えられていますが、このアクの正体はポリフェノールです。通常水さらしなどでアク抜きをしますが、栄養素とおいしさも逃げてしまいます。また、ごぼうは食物繊維も豊富で、デトックス（体内にたまっている老廃物をだすこと）、血糖値上昇抑制、コレステロール吸収抑制などの働きもあります。食物繊維やポリフェノールは、腸内の環境を整えることで、便通を良くするだけでなく、免疫力を高める、腸内毒素を減少させるなどの抗酸化作用が報告されています。

ごぼうの抗酸化作用は野菜の中でもトップクラスです。最近の研究では、加熱・焙煎したごぼうは抗酸化作用がさらにアップすることがわかっています。ごぼうを乾燥させ、ごぼう茶にしてとり入れるのも手軽です。（飲んだあとの茶がらも炊き込みご飯の具などにして食べます。）

多才な働きを持つごぼうを、毎日の食生活に是非とり入れてみてはいかがでしょうか？

栄養士 大原 み緒

減塩を「醤油さし」から

地域医療連携課 師長

堀内三枝子

特に日本人は食塩を多く摂る国。1だそうです。

減塩の必要性が叫ばれてどの位になるでしょう。もう皆さん「耳にタコができる程聞いた」「わかっていないけどなかなかねー…」という心境ではないでしょうか？私も同感です。食塩は動物が生きていく為には必要なものですが、人類の祖先が3億年前に海から陸に這い上がった際に塩分を体内に貯える仕組みを備えました。そのおかげで動物は少しの塩でも生きられるのだそうです。ところが人間は食塩の美味を覚え、過剰に摂取するようにになり、塩中毒とまで表現される程になってしまいました。

ところで皆さん今お使いの「醤油さし」は何年前に買ったものですか？「最近買ったばかりよ」という方には失礼致しました。私は最近醤油さしを久しぶりに新調しました。ホームセンターの醤油さし売り場には実に種類豊富な醤油さしが並んでいます。かわいらしいミニサイズのもの、1回分（2cc）ずつ出るもの、1ブッシュ1滴（4cc）ずつ出るもの等々…そのコンセプトはやはり減塩でした。「この醤油さしを買ったっけ…」と思うあなた、醤油さしを新調してみませんか？お醤油を使うたびに減塩の文字がよみがえり効果テキメンかも？

季節の料理

『彩り三色ご飯と

菜の花と生ハムサラダ』

〈材料〉（2人分）

※彩り三色ごはん

ご飯 ……茶わん2杯(300g)
いりごま(白) ……小さじ2
白だし(市販品) ……大さじ1
卵 ……1コ
酒・塩 ……適宜
鮭フレーク ……大さじ2(20g)
さやえんどう ……4枚

※菜の花と生ハムサラダ

菜の花 ……100g(1/2束)
生ハム ……2枚
玉ねぎ ……小1/10個
A { レモン汁 ……大さじ1/2
薄口しょう油 ……小さじ1/2
塩 ……適宜
オリーブオイル ……小さじ2

〈作り方〉

※彩り三色ごはん

- ① ご飯に白ごま、白だしを混ぜ二等分する。さやえんどうは茹でて細切りにする。
- ② 卵は溶いて酒・塩を加え、いり卵をつくる。
- ③ 二等分したご飯の一方に②のいり卵を、もう一方に鮭フレークを混ぜる。
- ④ 適宜なカップにラップを敷き、③の卵ご飯、鮭ご飯の順に詰めて二層にする。
- ⑤ カップからご飯を抜き、さやえんどうを飾る。
*いくらやとびっこなどを添えるときさらに華やかに仕上がります。

※菜の花と生ハムサラダ

- ① 菜の花は色よくゆでて冷水にとり、水気を絞って食べやすい長さに切る。
- ② 生ハムは食べやすい大きさに切る。
- ③ 玉ねぎは繊維に直角に薄切りし水にさらす。
- ④ ボウルに(A)の材料を入れてよく混ぜ、水を切った玉ねぎ、菜の花、生ハムをさつと和える。

〔調理師 畔上 稔男〕



～編集後記～

色鮮やかな季節が近づいてきました。
季節のお料理をお弁当にして出掛けてみませんか？

栄養科一同