

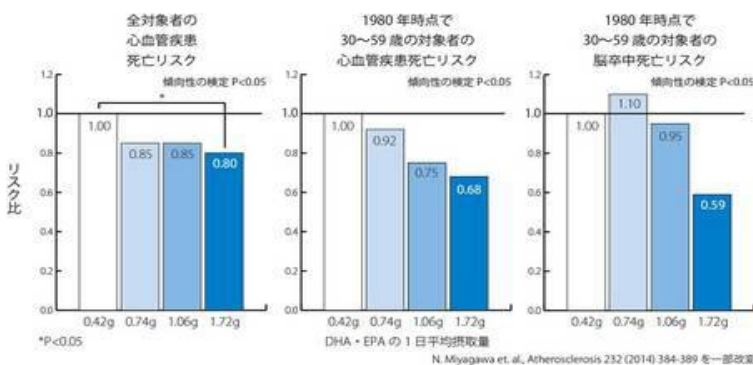
健康増進ニュース！

ジメジメとした梅雨の季節のはじまりです！そんな季節だからこそ明るくいきましょう！

さて、今回はすばらしい疫学調査の結果が発表されましたので皆様にご報告いたします。!(^^)!

厚生省の研究班は、1980年から24年間にわたり、約9,000人の心疾患や脳卒中など血管疾患の既往歴がない人達に追跡調査を実施。その結果、魚多く食べ、DHA・EPAを多く摂取している人には、心疾患や脳卒中など血管疾患の死亡リスクが有意に低下するという傾向がみられたとの疫学調査の結果発表を行いました。

研究では、DHA・EPAの摂取量により分類した4グループの内、DHA・EPAの摂取量が最も



少ないグループでは1日平均0.42gで、サンマ4分の1程度だったのに対し、最も多いグループは平均1.72gでサンマ1尾弱に相当する量を摂取していました。後者のグループでは統計学的に心疾患のリスクが20%も低くなることが判明！

日本人の食事摂取基準では魚に含まれるオメガ3系脂肪酸の摂取量を成人で1日1.8g以上とし、そのうち1g以上をDHA・EPAで摂取することが望ましいとしています。これからも解るようにサンマの様に脂ののった魚を毎日食べることは私たちの健康にとっても良いのですが、現在の日本の魚食離れは非常に深刻で、平成20年を境に完全に肉食が上回っています。

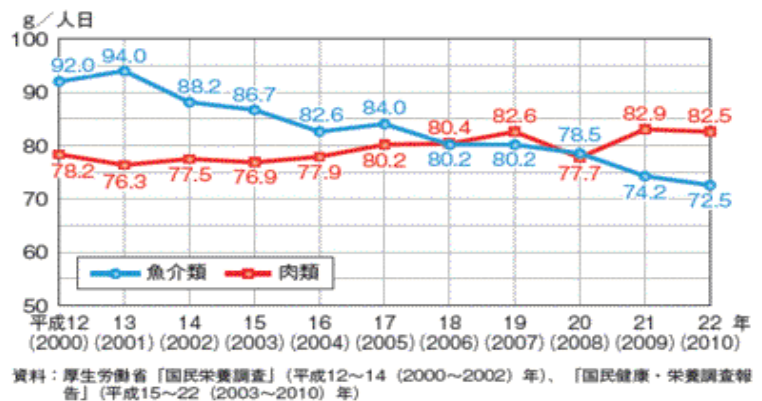
また、魚を食べれば良いというわけではなくDHA・EPAが非常に少ない魚や部位があります。

アジ	中サイズ1本	50%不足
タイ	切り身1切れ	
カジキ	切り身1切れ	70%不足
マグロ	赤み刺身6切れ	85%不足
カレイ	切り身1切れ	85%不足
イカ	刺身1人前	80%不足
鶏卵	1個	95%不足

これらの魚に対し、イワシやサバなどの青背の魚には多く含まれています。しかし毎日イワシやサバ等を食べ続けるのは

のは大変！そんな時に役立つのがDHA・EPAを豊富に含んだサプリメントです。有害物質など

の心配のない安心安全な商品を選び健康維持に役立てましょう(^^)！！



健康増進ニュース！

猛暑の季節到来！皆さん熱中症や夏バテに気を付けて太陽の季節を乗り切りましょう！！

今回は日本における「妊婦さんと赤ちゃん」とDHA・EPAについてです！！

みなさん御存じですか？日本で売られているDHA・EPAなどのサプリメントには「妊婦はお控えください」という表記がほとんどの商品に記載されています。なんで？妊婦には良くないの？と疑問に思います。これは、「国立健康・栄養研究所」がDHA・EPAの安全評価で「妊娠中・授乳中の安全性については、魚などの食品や特別用途品として摂取する場合は安全と思われる」と情報発信しているからなのです。じゃあDHAやEPAのサプリメントは利用しない方がいいの？今日はこの疑問に迫ってみます！（^o^）／

2013/6/20に行われたDHA・EPAのグローバル業界団体GOEDのセミナーにおいて、小児科医でチャイルドケアに関する40冊以上の著書のある「ウィリアム・シアーズ博士」が講演し、妊娠中にDHA・EPAを摂取することにより「産後うつ」「未熟児」「妊娠中毒症」「妊娠性糖尿病」などの症状に効果があることを発表しました。また、胎児期と生後1年は最も脳が成長する時期として妊婦のDHA・EPA推奨量を1,000mg/1日としています。（日本の厚生労働省の栄養摂取基準でもDHA・EPAで1,000mg以上/1日としています。）
では、サプリメントを利用せずに安全に推奨量を満たすにはどんな食事をすればよいのでしょうか？



水銀濃度が低くDHA・EPA含有量が高いアジを対象に考えるとアジの開き3匹程度で推奨量を満たすことができますが、この食生活を妊娠中・授乳通し続けることはなかなか難しいはず。不足する栄養素をサプリメントを上手に利用して補うことが重要なのですが、日本ではそれが公的には推奨されていません。

そうすることが妊婦と胎児の健康と成長に役立つことが証明されているにも関わらずです。

また、魚油製品(DHA・EPA)は世界的に安全性が確認されていて、特に欧米を始め世界数十カ国の政府機関、日本医師会も正式採用する「ナチュラルメディスン・データベース」でもDHAの安全性評価で「妊娠中及び母乳授乳中にDHAを適量摂取することは安全」と明記していますし、魚油(DHA・EPAを含む)では「1日3g以下であれば、魚油は妊娠中・授乳期も含めてほとんど人に安全」としています。海外では、胎児の成長や妊婦の体調維持に有効で、安全性も確認されているとされ市場は拡大し医師も積極的にDHA・EPAサプリメントを推奨しています。しかし、日本では欠かせない栄養素としながらサプリメントは安全性に問題があるとしてあまり推奨されない。皆様はどう思いますか？

現在、トランス脂肪酸や重金属などの有害物質を含まない良質で吸収性の良い魚油(DHA・EPA・ビタミンD・Eを多く含む)サプリメントが開発されていますので上手に利用して健康に役立てましょう！！(^o^)／

健康増進ニュース！緊急夏バテ速報～！！

みなさん～ん！やってきましたバテバテの季節(_ _)いやですね～

小さなお子様やお年寄りには特に気をつけましょう！

今回はそんな夏バテの予防と解決法のヒントを皆様にご報告いたしますので是非ご参考に！

①原因と症状！

(1) 体内の水分とミネラルの不足

暑くなると身体は汗をかいて体温を下げようとします。しかし汗は、体内の水分と一緒にミネラル分も体外へ排出してしまうため、身体に必要なミネラル分も大量に失われてしまいます。すると身体は、脱水症状をおこすなど、体調に異常を発生させてしまいます。

(2) 暑さによる消化機能の低下、栄養不足

夏バテになると食欲がなくなる」という人が多いのでは？ 暑いと胃の消化機能が低下してしまい、栄養の吸収が悪くなり、食欲不振を起こしてしまいます。栄養の吸収が悪くなると、ビタミン、ミネラル、たんぱく質といった、身体に必要な栄養素が不足し、夏バテ特有の症状が出やすくなります。また、暑いからといって冷たい飲み物をとりすぎると、胃腸が冷えてしまい胃の働きが低下しさらに食欲がなくなってしまいます。

(3) 暑さと冷房による冷えの繰り返し

冷房が効いた室内から、暑い屋外へ一歩踏み出すと、めまいやたちくらみを感じたりすることはありませんか？ これは体温を調節する自律神経が、気温の変化に対応しきれなくなっており、自律神経失調症をひきおこしている可能性が考えられます。

(4) 糖分の過剰摂取とビタミンB1の不足

暑いとジュースやビール、アイスなど糖分の多い食品をたくさん摂ってしまいがちになります。身体に入った糖分はビタミンB1によりエネルギーへと変えられますので一時的に元気になります。俗に言う

②予防と対応！！

- (1) こまめな水分補給と良質の塩やミネラル豊富な野菜を多く摂取しましょう！
- (2) 冷たいものや消化に悪い食べ物を避けて消化器官の負担を減らしましょう！
- (3) 室内と室外の温度を5℃以内にするのを心がけて温度管理に気をつけましょう！
- (4) 必要以上の糖分摂取を控え、ビタミンB1などが多い食べ物を積極的に食べましょう！

ガーリックパワーと夏バテの関係～！！

ガーリックにはもともと夏バテに効果的なビタミンB群やミネラルなどの栄養素を多く含んでいますが、今回はガーリックのもっとも重要な成分「アリシン」に着目してみたいと思います～！「アリシン」はガーリックの臭いの原因となっている成分ですが、これとビタミンB1が体内で結合すると～アリチアミンという物質に変化して持続性活性ビタミンに変化します！これは入ってきた糖分をどんどんエネルギーに変えて長時間活性して夏バテなんかふっとばしてくれます！。また、独特の臭いは食欲をそそり、整腸作用もあるので夏バテにぴったりの食材なんです！

では？ビタミンB1とガーリックどんな食べ方でどれくらい食べればいいの？

ビタミンB1の多い食品：ガーリック・うなぎ・豚肉・鯛・ブリ・大豆・モロヘイヤ・玄米・ほうれん草・ごまetc…

ガーリックは料理法で1日に食べる量が変わりますよ～！

なぜならば！アリシンはとてもデリケートで変化しやすく、熱にもとても弱いのです。

効果的なガーリック1日の摂取量目安！

生(すりおろし又はスライスなど)=1～2片(アリシン含有)

醤油漬け等=3～4片 (アリシンはほとんど壊れています)

加熱した物=5～6片(アリシンもビタミンもほとんど壊れてしまいます)

アリシンの摂取量世界基準 (4000mcg/一日) を満たしているサプリメント

もあるのでそのような製品を利用するとよいでしょう！！(〇)／