



「食と健康情報」



インターネットやスマートフォンの普及し、テレビ番組や雑誌などでも、多種多様な「食と健康」に関する情報を簡単に得ることができます。

残念ながら、伝え手（企業・販売者・マスコミなど）が、研究結果をゆがめて世の中に情報を発信している場合があります。それは、伝え手にとって情報＝商品であり、正確な情報が売れるとは限らず、人が飛びつく情報にする必要があるからです。

誤った情報を見破るには専門知識と調べる時間が必要になり、一般の人には難しい事です。厚生労働省など行政や学会から発信されている情報は、十分な時間をかけて行った研究結果などから、科学的根拠のある、専門家の中で常識となっているもので信頼性の高い情報といえます。

ここでは、そのようなエビデンスに基づいた情報を、いくつかご紹介します。



なぜ野菜を1日に350g食べるとよいの？

国民健康・栄養調査のデータをもとに野菜をどれだけ食べれば、ミネラル・ビタミン・食物繊維などの栄養素を確保できるか解析を行った結果、厚生労働省が350gという数字を出しています。

野菜350gは、野菜料理5皿分（1皿は70g程度）です。平成27年「国民健康・栄養調査」の野菜摂取量の平均値は293.6gでした。特に働き世代の20～40歳代での野菜不足が深刻のようです。

朝ごはんを食べる事は糖尿病予防に効果があります。

朝食を毎日とっていた人たちは、とっていない人に比べて糖尿病の発症率が4割も低いことが分かっています。

朝食を抜くと、空腹感が強くなり昼食や夕食を食べ過ぎてしまう傾向があり、昼食後や夕食後の血糖値が急激に上昇します。すると血糖値を下げるために、すい臓からインスリンが大量に分泌されます。インスリンの大量分泌は、すい臓に負担がかかり糖尿病を招く原因になります。

また、インスリンは脂肪を合成させる働きもあるため、肥満を招き、インスリンの効きが悪くなることで糖尿病を発症してしまうのです。



体によいお酒の飲み方はあるのでしょうか？

お酒に関する情報は色々ありますが、情報の受取り手（一般の人）が、自分に都合の良い部分を切り取ったり、都合よく解釈してしまうことがあります。適量を超えると、健康に問題を招きます。

健康診断の結果などを参考にしながら、適量の範囲内で、どのような種類のお酒を選ぶかが大切です。週2日の休肝日も設けましょう。

●アルコールの適量（約20g/日）

	適量 (ml)	アルコール度数 (%)	炭水化物 (糖質) (g)	プリン体 (mg)	エネルギー (kcal)
ビール	500	5	15.5	16.6~42.1	200
日本酒 (1合)	180	15	8.8	2.2~2.7	196
赤ワイン	240	12	3.6	3.2	175
焼酎	100	25	0	0	146
ウイスキー	60	40	0	0.1~0.2	142

*栄養成分は商品により異なります。

痛風予防にはビールさえ控えていれば、他のアルコールは気にしなくて良い？



答え ×

「プリン体の多いビールは蒸留酒よりも影響は大きい」という報告もありますが、お酒の種類にかかわらずアルコールそのものの摂取量が増えるほど高尿酸血症や痛風になりやすくなります。

なぜならば、アルコールが分解され代謝される過程で、体の中の尿酸の合成が促進されます。また、腎臓で、尿酸を尿に排泄することが阻害されるからです。

*アルコールを控えることに加えて、野菜や海藻をたっぷり食べて、水・お茶で水分を多めにとることで、尿酸が溶けやすく排泄されやすくなります。

血糖値が気になる人は、糖質を含まないお酒なら量は気にしなくていい？



答え ×

糖質の多いビールや日本酒を飲むと、飲酒後の血糖値は上昇します。しかし、糖質を含まないお酒でもたくさん飲めば太ります。太れば、インスリンの効きが悪くなり血糖値の上昇につながります。

適量の中で、糖質オフのお酒や焼酎、ウイスキーを選びましょう。

*通院中で、食事療法や食事制限がある方は、医師や保健師・管理栄養士の指示に従ってください。