

第 53 回日本栄養学会

(2006 年 10 月放映)

日本医療栄養センター所長

医学博士 井上正子

心疾患による死亡者率は、12 月・1 月・2 月がピーク。最近脳卒中は下がってきているが、心疾患数は上がってきている。今学会では、血管と血液が健康を作る一番の基礎として注目される研究がたくさん発表された。

その中から「第 53 回日本栄養改善学会」を取り上げ、注目すべき内容を紹介する。

テーマ：血液・血管改善に役立つ、食べ物で健康をつくる秘訣！

1 健康な血液をどんどん作るコツ

- * 血液が造られるのは、骨髄の中央にある造血幹細胞で、赤血球、白血球、血小板が造られる。

血液は寿命があり、それを過ぎると壊れるが、その材料でまたリサイクルされる。その際に必要なものが不足すると、合成・再合成が滞る。すると赤血球などが変形した形になり、それが流れると血管を傷めてしまう。さらに全身を巡り、全身を悪くしてしまう。

- * 地方別心疾患の死亡率が一番少なかったのは東北：人口 10 万に対し 85.6
一番多かったのは四国： " 181.4
ちなみに 北陸： " 140.0
東海： " 124.0

これに関連して、東北地方における中高齢者の葉酸摂取量と結成濃度についての検討がなされた。

その結果、血液・血管の不良が原因となる心臓の疾患が最も少ない東北地方に住む中高齢の男女各 60 人ずつを選んで食事摂取と血清について調査を行ったところ、東北地方では**葉酸**が日本人の平均摂取量の倍以上も多く摂られていた事が判った。

(注) 葉酸：緑黄色の野菜に多い、水溶性のビタミン B 群の一種

ほうれん草、枝豆、グリ-アスパラ、セリ、小松菜、ブロッコリ-、白菜、穀類に多く含まれている。

- * 骨髄でつくられたばかりの幼弱な赤血球の赤ちゃんを、立派な赤血球に成育させるのは葉酸である。

- * 立派に作られた赤血球が血管を流れれば、血管自体も元気になるということである。こうした状況が循環器系に良い影響を与え、心臓病の発生が抑えられ。
「骨髄で作られた血液は、葉酸により立派な赤血球に仕立てられ、そしてそれが、心臓に良い影響を与える。」というのが、第 53 回日本栄養改善学会での時代を先取りした最新発表である。

- * 葉酸は、東北地方では漬けものとして多く摂られていた。

葉酸の 1 日の摂取量	東北地方	: 442 μ g
	全国平均	: 190

- * 東北地方では漬物にして食べていた 一月のうち漬物を食べる日数 15 日以上
全国平均 15 日未満
東北地方は葉酸をバランスよく食べていることがわかった

- * 葉酸含有量の変化 (白菜 100g 中)

生野菜だと : 61 μ g----- > 塩漬け : 83 μ g...20%強増える。

葉酸を効率よく摂るには、**浅漬け**が良い。古くなるとダメ。

葉酸は水に溶け出してしまうので、古くならないうち、タップリ水分を含んでいるときが良い。

健康な血液を造る葉酸を効率よく摂る浅漬けは、**冷凍**しておくといよい。

冷凍することにより、中の葉酸が出やすくなる、但し汁っぽくなるが、洗わないでそのまま食べる。

1 日の目安は、白菜の漬物 50g

(植物の細胞は硬いので、凍らすことにより成分が出やすくなる)

2 血液中の毒素を排出するコツ

- * 腸の壁にいろいろな老廃物が溜まるとこれが毒素と言われるものであるが、これが血液に吸収されると赤血球にくっついて全身に回ってしまう。すると自家中毒的な、疲れやすく、いらいらして全身の調子が悪くなったりする。更に、インドールとかスカトールなどの悪臭も発生する。
- * 栄養学会最新発表を血液、血管改善に役立てるにはどうしたら良いか？
ピ - マンを 2 週間、毎日 3 個を健康な高齢者 17 人に食べさせたところ、81.3%の人が、**便通が良くなったと感じ、おならが減少し、残便感が改善された。**
ピ - マンに含まれる**セレン**と**銅**が、消化器系(とくに大腸機能)の働きを改善し、体内の毒素を強力に排出したものと考えられる。
食物繊維をたくさん摂るとガスが出る。サツマイモを食べてもおならは臭くない。

しかし音は大きい。

タンパク質系のものが腐敗した形のおならになると少しでも臭い。この方がお腹の中では悪い影響がある。

- * ピーマンの摂食による体内酸化物の尿中排泄量の変化

酸化物量が、 ピーマン摂食前：107.5-----→摂取後：94.6

血液中の毒素を排出するピ - マンの栄養を効率よく摂るには、縦方向に切る。

繊維を小さくせず長くして、お腹の中の掃除ができるように。

ピーマンの調理は、種子系の油で炒めると効果が高まる。

種子系の油：大豆油、米油、ヒマワリ油、綿実油、コ - ン油など・・・**ビタミン E を多く含んでいる。**

セレンや銅は、**ビタミン E と一緒に摂ると最高の働き**をしてくれる。

ピーマンは油で炒めると他の栄養素も摂れるので、週 2 回、1 日 1 個で効果が期待できる。

3 血糖値の上昇を抑え血管を強くするコツ

- * 健常な 20 代の女性に、海水成分と同じ比率のマグネシウムとカルシウムを添加した水で炊いた白飯（100 g）を食べてもらったところ、ピ - ク時の血糖上昇血が抑制され、しかもその後も数値が安定した。

なお、ナトリウムは除いてあり、かつカルシウムとマグネシウムの比率を海水と同じにしていることがポイントである。この比率だと血糖値が下がる。

カルシウムは、膵臓に働きかけてインシュリンを出しやすくする。インスリンは、ブドウ糖を細胞の中に入れる働きをする。そこにマグネシウムがあると、たくさん入り易くなる。

- * 海水の**マグネシウムとカルシウム**の比率は、**3 : 1**

この比率を簡単に取り入れる方法は、**ごはん**に**海苔**を入れて炊く。

更に、ご飯と海苔がくっつくことで摂り込まれ易くなる。

海藻類のミネラル含有量の比較（mg）

	マグネシウム	カルシウム
のり	340	140・・・この割合が大事
わかめ	1100	780
こんぶ	540	760
ひじき	620	1400

海苔炊きご飯は、**ご飯 5 合に焼き海苔 1 枚**を入れて炊く。**週 1 回**食べると良い。
海苔巻きでもよい。

4 寒い時期、血流をよくするコツ

- * かつおダシ 125ml を女子大生 1 人に摂取してもらったところ、皮膚末梢血流が最大時で 0.25 増加した。 (神戸学院大学)

かつおダシが、血液の循環を良くしてくれる。これからは寒くなるので、冷え症の方は温まりたい。体を温めるには卵酒、ショウガ湯、ニンニク等いろいろあるが、嫌いな人もいるので、**かつおダシ**がよい。

かつお節から、かつおダシを取る。これが寒い時期の血流をよくする。

かつおダシは、落し蓋をして**短時間**で抽出するのがコツで、濃い目が良い。この方が香りがよい。

かつおダシは**柑橘類**を 1 滴たらすと、さらに効果が高まる。

すなわち、ゆず、かぼす、すだち等の絞り汁を加える。