

ゴマは若返りの妙薬といわれるほど、不飽和脂肪酸やビタミン E を豊富に含み、大量でなくても毎日食べたい食品だ。

老化やがんをひきおこす一つの原因として、体の中の脂肪が酸化し、過酸化脂質に変わることがあげられる。脂肪を酸化させるはたらきをするのは「フリーラジカル」とよばれているもので、これは細胞膜や遺伝子 (DNA) を酸化し、損傷する。このフリーラジカルを生成するのが体内で発生する活性酸素だ。カテキンは、活性酸素に反応して消去し、フリーラジカルの作用を防ぐ。茶にはほかに糖尿病を防ぐ作用があるが、これはカテキンではなく茶の中の多糖類のはたらきである。

緑茶の成分には、このほかフラボノールやビタミン C、ミネラルなども含まれているが、これらにもカテキン同様、活性酸素と反応する抗酸化作用のはたらきがみられる。まさに、**お茶はほかの食品に例をみない抗酸化食品**なのだ。カテキンをはじめとしてこれらの物質はいずれも**温湯に溶けるので茶葉から溶出して飲用**される。

血圧が高いため毎日降圧薬を服用している人が、ある朝、何気なくグレープフルーツジュースを飲んだ。その後軽い食事をとり、降圧薬をのんで会社に出かけた。いつもならそれで調子も良く、とくに具合が悪くなったりすることはない。ところがその日は、しばらくするとひどい目まいに襲われ、立っていられなくなった。会社の人にも顔が真っ赤なのでどこか悪いのではないかといわれ、横になって休んでいると、一時間程でなんでもなくなった。

・・・

では、どうしてグレープフルーツジュースをのむと、薬が効きすぎてしまうのだろうか。その原因は、「**フラボノイド**」といわれる成分にある。グレープフルーツ独特のあの苦みになっている成分だ。

通常、口からのんだ薬は食道を通過して胃に入り、胃から腸へと移る過程で溶け、十二指腸から小腸の間で吸収される。腸で吸収された薬は、**・静脈**を通過して肝臓へ運ばれる。肝臓には、異物や体に不必要な物質を解毒するはたらきがあるため、薬もそこで分解されることになる。ただ、一度では分解しきれないので、血液の循環に従って何度も肝臓を通過しながら徐々にその姿を消していくことになる。**フラボノイドはこの肝臓の解毒作用をストップさせてしまう**。そのため、ひどいときには血液中の濃度が丁度よい濃度の何倍にもなり、副作用を引き起す危険性もある。

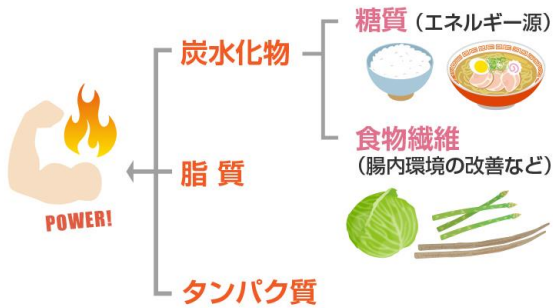
しかし、全ての薬にこういった相互作用が起きるわけではない。いまわかっているものでは、降圧薬のほか、精神安定薬や免疫抑制薬の危険性が心配されている。

~~~~~

「糖質」「糖類」「糖分」はそれぞれ違うもの。

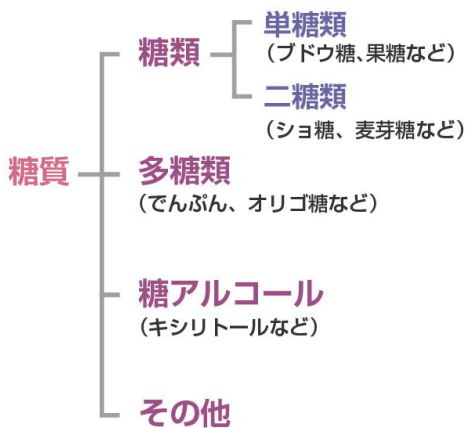
糖質は人体のエネルギー源となる物質で、炭水化物の一部を形成しているものです。

### エネルギー産生栄養素



糖類は糖質の一部を指す言葉

### 糖質の分類



「糖分」は甘いものを一般的に指す言葉で、厳密な定義はありません。

<https://www.lotte.co.jp/medipalette/1136/>

~~~~~

ビタミンAが不足すると、肌がカサカサし、目が疲れやすくなる。ビタミンAには、皮膚の表皮細胞が壊れるのを防いだり、網膜の視色素をつくったりするはたらきがあるからだ。また、がんを防ぐ効果もあるといわれている。

...

ビタミンAは、チーズやレバーなどの食品に多く含まれるが、とりすぎると吐き気や頭痛を伴うビタミンA過剰症に陥るので注意が必要だ。

ビタミンB群には、体内で糖質や脂肪やタンパク質を分解し、エネルギーを生成する分解酵素のはたらきを助ける効果がある。ビタミンB群が不足するとエネルギーが生成できなくなるので、疲れやすくなったり、集中力が衰えたりするわけだ。B1の不足は

手足のしびれやむくみを軍こし、B2が不足すると目や皮膚の炎症や口内炎ができたりする。B12の不足では神経炎、悪性貧血などを引き起こす。

・・・

ビタミンB群は体に蓄えられないため、一度に大量のビタミンB群を含む食品をとっても効果がない。継続してとり続けなければならないのだ。豚肉、レバー、ワカメなどに多く含まれるので、パテ気味の時にはこういった食材をまめにとるといい。

・・・

ビタミンCが不足すると、貧血気味になったり、かぜをひきやすくなる。ビタミンCには、抵抗力をつけたり、鉄分の吸収を助けたりするなどのはたらきがあるからだ。

・・・

ビタミンDはカルシウムの吸収を助け、強い骨をつくるはたらきをする。ビタミンDが不足すると、せっかく体内にとり込んだカルシウム分をみすみす排泄してしまうことになる。ビタミンDは、カツオ、ニシン、イワシなどの食品に多く含まれる。刺身なら一切れで1日に必要な量は摂取できてしまう。

・・・

ビタミンDの生成には日光浴も効果的だ。夏なら十分もかからずに生成されてしまう。

・・・

ビタミンEだが、これには血の流れを良くするはたらきがあるため、不足すると、肩凝りや冷え性、低血圧などの症状があらわれる。また、細胞膜が酸化するのを防ぐはたらきもあるので、老化を防ぐとともに、がんなどの生活習慣病（成人病）の予防にも効果がある。ビタミンEは、カツオ、ニシンなどの魚類や、胚芽、カボチャ、ホウレン草などの野菜類に多く含まれるが、油を加えると体内での吸収力が高まるので、炒めるなどして、食材の調理法を工夫するといいたろう。

体がかゆくなるのにはいろいろな原因がある。虫刺され、湿疹やアトピーなどの皮膚炎、あるいは何日もお風呂に入らずにいたため……などだ。このような原因のはっきりしているかゆみとは別に発作的におこるかゆみや、何となく体がムズムズするというタイプのかゆみもある。では、そういった**原因不明のかゆみ**はなぜ起こるのだろうか。

まず大きな要因として、**皮膚が乾燥し、皮膚の表面にある角層の水分が減少するため、かゆみが起こることが考えられる**。これは、暖房などで空気が乾燥しやすい冬場に多くみられる現象だ。角層は皮膚の水分を保持するはたらきをするほか、紫外線や微生物などから皮膚を守るはたらきをしている。この角層の機能が乾燥により低下し、外からの刺激に対する防御力が弱まることで、皮膚が敏感になりかゆみを誘発するのだ。

・・・

例えば、熱いお湯に長くつかっていたりすると皮脂が抜けるため、ふろからあがってしばらくすると、肌が乾燥してカサカサしてくる。このカサカサが、かゆみの原因になる。石けんやシャンプーなどを多量に使い過ぎても、脱脂を助けることになる。加えて、ナイロン製のタオルやボディブラシでゴシゴシ体をこすったりすると、角層が壊れてしまうため、体を洗ったはずなのに、何だかムズムズするということになる。皮脂は洗顔でもとれてしまう。

実は、これらの体にとり込む残留農薬を少しでも少なくする工夫があるのだ。

まず、ほとんどの農薬は植物の外側から散布されるので、根菜や果物の皮はできるだけ厚くむいたほうがよい。とくに皮の表面に毛が生えていたり、凹凸のあるものではこのことは大事だ。もったいないと感じても、いさぎよく皮をむくべきだ。同じ理由で、皮は食べないほうがよい。次に、流水でよく洗うことだ。農薬は大抵が水溶性なので表面のものは洗い流せる。中に浸透してしまった農薬は、水にさらすことでだいぶとりのぞくことができる。栄養や旨みもある程度は流れ出てしまうが、仕方ない。葉菜はよく洗い、ゆでれば残留農薬が少なくなる。短時間であれば栄養価はそれほど損なわれることはない。

家庭で使用する調理器具や食

器の殺菌法には、熱湯消毒が適しているとされている。まな板や包丁は生肉や野菜を切った後、皿や茶碗は使う前と使った後に七十五℃以上のお湯を十五秒以上かけて消毒する。O-157 が、熱に弱い性質を持つとされているためだ。ただし、熱に弱い O-157 も、四十二℃前後のお湯は適温となり、かえって増殖してしまうおそれがある。

~~~~~

空のスプレーボトルを用意し、その中にお酢と水を 1 : 1 の割合で混ぜ合わせ、ふきんや排水溝に吹きかけてみましょう。においが気になった時に繰り返し吹きかければ、嫌なにおいも徐々に和らいでいくでしょう。まな板の消臭・殺菌 お酢スプレーは、まな板の殺菌にも有効とされています。

~~~~~

健康な歯はもともと少し黄身がかかっているのが普通。

内臓についての脂肪のほうが、皮下脂肪よりも消費されやすい。

糖アルコールなどの糖分を使用しているも「砂糖不使用」の表示ができる。

「ノンシュガー」「シュガーレス」も砂糖は入っていないが糖分は入っている。

両親から教わったり、何気なくやってしまう対処法でも医学的に考えると間違っていることがある。

鼻血ではどうだろうか。大抵の場合、鼻血が出たらまず、あお向けになって鼻にティッシュをつめる。実はこの処置も間違っているのだ。あお向けになると、血液が喉にまわって、胃にはいってしまうことになる。これは、後に嘔吐の原因となる。

病的な鼻血でないかぎり鼻の入り口の毛細血管が破れて出血している場合がほとんどだ。鼻血が出たら、まず、**小鼻をつまむ**などして止血する。**時間がたてば、出血は必ずとまる**。極論をいえば、下をむいて血液を流しっぱなしにしておいても大丈夫なのだ。ティッシュ等で鼻栓をするときには、清潔なものを圧迫止血のために使用するようになる。

鼻栓は、鼻血がとまったとしても、すぐに引き抜いてはいけない。せっかくできた凝固血液、いわゆるかさぶたが鼻栓と一緒にとれてしまうからだ。鼻栓をとるときには、ある程度の時間がたってから、ゆっくりと引き抜くようにしたい。

しかし、健康な人の排泄物そのものは、そう汚くはないのだ。とくに腎臓でつくられ、**膀胱を通して排泄されたばかりの尿は、無菌状態**といえる。**腎臓にも膀胱にも細菌が住み着かない**ためだ。極端な話だが、遭難して飲み水がないとき、きれいかどうかかわからない生水を飲むよりは、排出したばかりの尿を飲んだほうが良いという説もある。

・・・

また、臭いだが、健康な人の尿にはほとんど臭いはない。ただ、排泄したままにしておくと、増殖した細菌に尿素が分解されるため、アンモニアを発生する。

肉そのものの旨みを味わうというよりも、焼肉のたれを味わっているという状態の家庭が多いはずだ。

・・・

理由はこうだ。人は**いったん、濃い味に慣れてしまえば、薄味では旨味を感じなくなってしまう**のだ。小さい頃から濃い味に慣れてしまえば、味の薄い野菜や、味付けをしていない肉においしさを感じなくなってしまう。市販品は、ものによって調味料が何種類もブレンドされていたりして、どうしても味が濃くなりがちだ。

いびきは吸うときに音がでるのが特徴だ。大きないびきの音は、酸素が不足して大きく息を吸い込もうとするときに起こるものなのだ。

・・・

いびきをかいているときは、気道が狭くなっているときである。気道が狭くなるということは、呼吸の際に十分な酸素がとり込めないことを意味している。気道がひどく狭くなると呼吸をしない「無呼吸状態」になることもある。

・・・

では、どのようにすればこのいびきを解消できるのだろうか。

まず、すぐにできることは眠る前の体位を変えてみることだ。あお向けに寝ると、喉の筋肉や舌の付け根が気道をふさぎやすくなる。個人の好みの問題もあるだろうが、あお向けに寝ないようにして、**横向きの姿勢で眠る**ようにする。

・・・

また、過度に疲労したり、睡眠不足が続くと普段いびきをかかない人でもいびきをか

くことがある。**筋肉が弛緩して気道が細くなるからだ**。普段いびきをかいている人はなおさらだ。**過労や睡眠不足はいびき防止の大敵**なのだ。

首のまわりの脂肪も、気道をふさぐ原因になる。首の回りの脂肪をとるため、体全体の減量を心掛けて、気道を広げるようにすることが重要だ。

ウォーキングのみで痩せようというのは至難の業。(脂肪はジリジリと少しずつしか消費されない。)

・・・

皮下脂肪を減らして痩せようと思ったら、ウォーキングや自転車こぎ、水泳などの有酸素運動をして、**太りにくい体質**をつくり、同時に和食を中心とするバランスのとれた**低エネルギー食**を心がけることである。

腸が正常な人は、1日に平均1Lのおならをしている。

・・・

おならの2/3は、口から飲み込んだ空気。腸内で分解した食べ物から出るガスは、わずかに。コーヒーやお茶を飲んだりするときにも、空気を一緒に吸っている。口数が多いのと、おならの出る回数は比例するともいえる。

一般的には、肉類を多く食べる人のほうがおならの臭いは臭く、野菜など**食物繊維を多く食べる人のおならは臭くない**。これは、食物を分解し、その養分をとり込む腸内細菌のはたらきに関係している。

大腸菌のような、いわゆる**悪玉とされる菌**は、タンパク質や脂肪をとり込み、硫化水素、アンモニア、メルカプタンなどの**悪臭物質**をだす。逆に、ビフィズス菌など**善玉とされる菌**は、食物繊維をとり込んで酢酸や乳酸をつくり、臭さのもとになる**アンモニア**などを、臭いのないものに変えてしまうのだ。

おならの音の大小も、食べものの種類に左右される。**食物繊維を多くとると、その繊維のかすが腸を刺激するため、大きな音**がでる。たんぱく質や脂肪では、そういったかすがが少ないので、おならの音も小さい。大きな音のするおならは臭くなく、無音のおならが臭いという定説は、こうした理由によるものだろう。

おならは、がまんすると、腸内のガスが腸の壁から吸収され、血液に溶け込んで体中をめぐるってしまう。さいきんでは、こうやって脳までめぐってきたガスが、**頭痛を引き起こしたり**するとも考えられている。