

今回のテーマ

塩分を摂り過ぎると肥満になる？

「健康日本21」という厚生労働省が中心になって行われている国民健康づくり運動があります。これは10年間かけて、53項目の目標を掲げてどれくらい改善したかを評価します。評価はA(目標に達した。)からD(悪化している。)までの4段階評価です。その結果が2022年10月に公表されました。

目標のうち28項目に改善がみられたのですが、残念ながら4項目だけ悪化していました。①メタボリックシンドロームの該当者および予備軍。②適正体重の子どもの③睡眠による休養を十分とれていない者。④生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者。の4項目が悪化していました。現在の日本人は大人も子どもも10年前と比較して肥満体形になりつつあるようです。今回も引き続き肥満についてのお話を伝えていきます。

塩分を多く摂ると肥満になると聞いてどう思いますか？塩というのはカロリーゼロです。カロリーがないなら太らないだろうと思うかもしれませんが、塩分を摂り過ぎるとの肥満になるというのが明らかになってきました。

じつはかなり以前から塩分を摂り過ぎると肥満になるというのは言われてきました。その理由というのは、塩分が多く濃い味付けの料理は食欲を増進するためといわれていました。

その後、2019年に日本、中国、イギリス、アメリカの約4700人を対象とした研究において、塩分摂取量が増えるにつれて肥満になるリスクが上昇するこ

Food & Cook 食材と調理

今回このコーナーを担当する成田です。よろしくお願ひします。最近テレビや雑誌等で「腸活」「菌活」などの腸内環境改善にまつわる言葉をよく目にするようになりました。腸内環境を整えると便通だけでなく、免疫力アップにも繋がります。今回は腸内環境改善に関する「シンバイオティクス」についてお伝えします。シンバイオティクスとは、プロバイオティクス(善玉菌そのものを腸に届ける。乳酸菌、ビフィズス菌、納豆菌など)とプレバイオティクス(善玉菌を増やすエサとなる。オリゴ糖、食物繊維など)と一緒に摂取することで双方の効果を発揮し腸内環境改善にアプローチします。善玉菌とエサと一緒に摂ることで効果をアップするという訳です。

今回はシンバイオティクスを摂取できるドリンクの作り方を紹介します。シンバイオティクススムージー(1人分)ビフィズス菌入りヨーグルト100g、乳酸菌飲料65mL、キウイ半分、オートミール大さじ1杯をすべてミキサーに入れ、なめらかになるまで攪拌したら完成です。腸内環境を整え免疫力をアップさせ、冬に備えましょう。

とが分かりました。その研究によると一日あたりの塩分摂取量が1g増えただけで肥満になるリスクが21%も上昇するという結果になっています。

そして、コロラド大学医学部教授のリチャード・ジョンソン博士が20年以上にわたる生活習慣病の研究のなかで塩で太ってしまう仕組みを解明しました。

塩の摂り過ぎが、肥満につながるという知見へのヒントとなったのは、塩分濃度の高い湿地に生息する「デブ砂ネズミ」の生態にありました。デブ砂ネズミとは名前のとおり、ずんぐりした体形をしており食べ物のほとんどはアッケシ草という植物です。アッケシ草は栄養価が低いのですが、塩分濃度の高い水分を含みます。デブ砂ネズミが栄養価の低い草ばかり食べても太っているのは、塩分の多い食事により、食べた炭水化物をフルクトースに変換するためと最近の研究で解明されました。ジョンソン博士によるとフルクトースには食べ物の摂取を促進し、脂肪と炭水化物を貯蔵して動物を飢餓から守る「サバイバルスイッチ」をオンにする働きがあるとのこと。そのため、デブ砂ネズミに普通のネズミ用のエサを与えると、みるみるうちにもっと肥満し、糖尿病を発症してしまいます。

塩分の過剰摂取がフルクトースを合成し、これが脂肪の貯蓄につながることにについて、ジョンソン博士は「多くのアメリカ人は知らず知らずのうちに飼育されたデブ砂ネズミのような行動をとっている」と述べています。塩分を控えてサバイバルスイッチを「オフ」にして脂肪を蓄えないようにしたいものです。

そこはかとなく書きつければ
～栄養以外のはなし～

旅について…番外編。

東北なのに「ここはホントに日本か!？」という絶景を最近見つけました。時々こういう発見があるので知らない道を守るのは楽しい。グーグルマップで「くずまき風力発電所」と検索。途中で細い山道が続くので大きい自動車では対向車とのすれ違いが大変。軽自動車で行くのがオススメ。走りづらい道が続きますが、私が知る限り東北では指折りの景色が待っています。天気の良い日に弁当を持って出かけてみては。

