

## ■様々な情報から賢く選択しましょう

私は、武庫川女子大学栄養科学研究所の1階に設置しています栄養サポートステーションで、主に病気の方の栄養支援をさせていただいています。病気をお持ちの方もお持ちでない方も、食べることは生きることですので、よりよく生きるためには食事が最も重要です。

最近はいろいろな民間療法等があり、テレビをつけると印象に残る、インパクトのある宣伝が毎日放映されています。注意していただきたいのは、そのサプリメントが正しい方法で評価され、根拠が示されているかどうかです。「100人に効きました!」というような話があった場合、一体何人の人に試したのか。話をよく聞くと3万人に試していたりするわけです。福尾先生のお話の中に、猿で実験しているものがありました。現在人で証明しているところですが、結果はまだということでした。ですから、売られているものが本当に人で証明されたのかというところを注意しましょう。アルツハイマー、認知症に関しては、多くの方が興味を持たれます。今、話題になっているのは、“核酸”というものです。核酸は細胞に含まれています。ほとんどの生き物は細胞でできており、細胞からできているものには核酸が含まれています。核酸がアルツハイマー病遺伝子の働きを低下させるということで、核酸が多い食べ物が注目されています。核酸が特にたくさん含まれている食べ物はサケの白子やビールです。ということで、白子を大量に食べて、ビールを飲んでいたらどうなるか。みなさんご存知の痛風になってしまいます。ですから良いといわれているものでも食べ過ぎると本末転倒です。一部のデータから行き過ぎた判断はしないように、華々しく体験談が紹介されているものに飛びつかないようにしてください。

日本人の死因の6割は、ガンを含めた生活習慣病です。昨年9月に日野原重明先生がシンポジウムでお話しされたことですが、「心と体は一体であって、体も心も習慣が作る。」と仰っています。どのように食べて、どのように呼吸して、どのように休んで、どのように動いて・・・という習慣が大事だと仰っています。