

健康生活情報ナビ

健康食品の利用の仕方

さまざまな理由から健康食品やサプリメントを購入した経験あるという人は多いのではないのでしょうか。ドラッグストアでは数えきれないほどの商品が販売されています。テレビでも次から次と商品のCMが流れてきます。私たちは健康食品とどう付き合っていけばよいのでしょうか。

過剰摂取に気をつけよう

薬との飲み合わせにも注意

「健康食品」は、身体に良い効果を与えることや健康維持をうたった食品です。薬ではなく、あくまで「食品」に属するものです。このため、中には十分な効果検証がなされていない商品もあります。そして期待された効果が得られないばかりか、含有成分によってアレルギー症状を起したり、副作用が起きたりする場合もあります。健康食品は①いわゆる「健康食品」②機能性表示食品③

栄養機能食品④特定保健用食品(トクホ)に分類されます。この中で、はっきりと安全性と効果が国によって認められているのは、④のトクホだけです。安全表示がいまいちな健康食品を利用していると、かえって健康リスクが高まる恐れがあります。

例えばビタミンには摂取しても一定量を超えると尿から排出されてしまう「水溶性ビタミン」と、接種した分だけ体内に蓄積する「脂溶性ビタミン」があります。ビタミンDのサプリメントを服用している人が、さまざまな成分が配合されている総合栄養剤も服用していて、それにもビタ

ミンDが入っていたとしたら、知らぬ間に脂溶性ビタミンの過剰摂取になります。長期間服用であれば、身体に何かの影響があるかもしれません。健康食品を文字通り健康維持のサポートとして上手に利用するためには、成分表示を必ず確かめましょう。また、持病のある方は健康食品の利用を告げ、処方されている薬との飲み合わせを薬剤師やかかりつけの医師に相談するのがよいでしょう。

(1面からつづき)
どが脂肪になってしまいます。タンパク質をどのくらい摂ればよいかと言いますと、一日当たりの目安は体重1kg当たり1.1~1.5gです。自分の体重のkgからkをはずせば、おおよその目安が分かれます。体重60kgの人であれば、一日に60~90gのタンパク質を食わなくてはならないということになります。毎日、50gのタンパク質は新陳代謝によって失われます。

タンパク質を最も摂りやすいのは鶏卵です。コレステロールを気にする方がいますが、コレステロールがすべて悪いわけではありません。悪いのは喫煙、不規則な生活、化学物質、紫外線、ストレス、

過度な飲酒などがもたらす活性酸素です。最近「ロコモティブ症候群」とか「サルコペニア」という言葉を耳にしたことがあると思います。ロコモティブ症候群は加齢による運動器機能不全で、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)、認知症とともに健康寿命・介護予防を阻害する3大因子と言われています。サルコペニアは加齢に伴って生じる骨格筋量と骨格筋力の低下を言い、運動不足により肥満と結びつき、悪循環に陥り、最後は寝たきりになってしまいます。そうならないためには、筋肉になりやすい栄養を摂り、運動で筋肉を落とさないことです。

最近よく聞く言葉

P M T C (プロフェショナル・メカニカル・トゥース・クリーニング)は、歯磨きをしていても、歯に定着して自分では落とすことのできない歯の汚れや、プラークの元となるバイオフィルムを歯科医師、歯科衛生士が専用の機器や器具を使って、除去することを言います。「健康な歯と歯肉」あるい

▼運動も大事
身体を動かさず長時間座ってテレビを見ているのは特によくありません。座り過ぎは筋肉が衰え、寿命を縮めます。運動なら一日7000~8000歩を目安に歩いてください。ただし、歩き過ぎもよくありません。「過ぎたるは及ばざるがごとし」です。

本日のまとめです。筋力を落とさないためには肉、卵、チーズを食べて30分に1度は立ち上がることを。そして歩くことです。長生きの秘訣は①肉でもなんでもよく食べる②一日一回は外に出る③新聞を読む④指先を使う⑤わがままをする(ストレスを溜めず、活性化酸素を少なくする)——

P M T C

は「治療の終わった歯と歯肉」がP M T Cの施術の対象となります。施術で使用されている機器や器具には、基本的にゴムやブラシといった軟らかいものを使用します。まずは、機器を使って微粒子の研磨ペーストで歯を磨きあげます。ホワイトニングほど歯を白くする効果はありませんが、お茶やコーヒーで軽く染まった程度の汚れならば十分に落とすことができ、歯の自

然な美しさが回復します。このとき、歯と歯の間で、機器では磨けないところは、デンタルフロスや専用の器具を使って汚れを取り除きます。そしてフッ素を歯の表面に塗布し、むし菌予防にもなる歯の強化を行います。歯周病対策や口臭対策にも効果的です。

P M T Cは歯のエステとも呼ばれています。P M T Cを定期的に行うことで、歯や歯肉の健康と美しさを維持する効果が期待できます。