

【鍼灸師・加工食品診断士 富岡先生の食の勉強室】(12)

— 私達は年間5kg～7kgの化学物質を食べている！ —

第11回 「超加工食品はやっぱりリスクですね！」

こんにちはリハビリ富岡です。今回は今年1月から週刊新潮が数回にわたり連載した「超加工食品」についてお話ししたいと思います。

超加工食品とは何か！

- ① すぐに食べたり飲んだり温めたりできる。
- ② 非常に口当たりが良い。
- ③ 洗練されて魅力的な包装がされている。
- ④ 全世代に向けられたマーケティングが多方面に強く行われている。
- ⑤ 健康的であることを謳って（うたって）いる。
- ⑥ 利益率が高い。
- ⑦ 国際的な企業や大企業によりブランド戦略が組まれ販売されている。

記事の内容は、フランスのパリ第13大学の研究者の論文によるデータを元にしたもので昨年、世界4大医学雑誌に数えられるBMJ（ブリティッシュ・メディカルジャーナル）に掲載されたものだそうです。調査の対象となったのは、フランスの18歳以上の10万4980人。追跡期間は2009年から17年までの8年間です。そして導き出された結論は、

『超加工食品の摂りすぎこそが癌を招く間違っただ食事である』

『食事における超加工食品の摂取割合が10%増加すると癌のリスクが12%も上昇！』

ジョージ・ハーバード（イギリス詩人）曰く、「病気の父にあたるものが何であれ、母にあたるものは“間違っただ食事”に他ならない」超加工食品の摂りすぎこそが、癌を招く“間違っただ食事”と言えるとの事でした。（個人的には当たり前のこと過ぎて、どこにも新たな情報はありません…）

上記に記した「超加工食品」には様々な食品添加物が多用されています。



（具体例）香料・化学調味料・人工甘味料・着色料・色素・発色剤・増量剤・増粘剤・光沢剤・乳化剤・保湿剤・たんぱく加水分解物・異化性糖類等

それでも町に溢れる「超加工食品」…。どうしても食べる時は、以下のことに注意してほしいと思います。

【超加工食品から身を守る6つのポイント】

- ① 化学調味料を使う場合は強火にせず、なるべく100度以上にならないように調理する。（化学反応は熱で起こりやすい。）
- ② だし入り味噌は、味噌汁自体を鍋で作らずに、沸騰したお湯をお椀に入れてかき回すだけにする。
- ③ 最初から味つけのしてある調理素材やレトルト食品・冷凍食品は避ける。
- ④ レトルト食品や冷凍食品を利用する場合、湯煎で100度未満で温める。
- ⑤ 100°以上になりやすい状態、フライパンでの揚げ物、電子レンジによる調理を避ける。
- ⑥ 即席カップ麺は、どんぶりに移し替えてから沸騰したお湯をかける。

しつこいようですが、「私たちは食べたものでできています。」前回お話しした30才の友人が抗がん剤の治療を始めました。彼女の生命力を信じるのみです。私の父が前立腺癌の治療を終えた時に担当のドクターが「富岡さんは今後前立腺がんで命を落とすことはありません。ここまでの大きさの癌になるにはあと20年ぐらいかかります。」との言葉を思い出します。彼女は30歳…10代の頃から癌の種を育てていたと考えられます。今日1日の食事は未来の生活に間違いなく繋がっていることをよくよく考えて下さい。

まきようクリニック

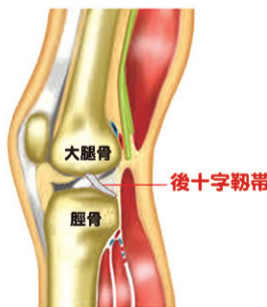
つばめ日記
45 桂枝湯

絵 エコピー

洋先生のスポーツによる痛みセミナー 16 後十字靭帯損傷

ラグビーで、すねの骨（脛骨）にタックルを受けたとき、転倒し膝を強打したとき、車の事故でダッシュボードに膝をぶつけたときなどで後十字靭帯（PCL）を損傷することがあります。内側側副靭帯損傷（MCL）を合併しやすく、この場合痛みのあるMCLの方に気を取られ、症状の少ないPCL損傷は軽視されがちです。MRIを撮影すると損傷の状態を確認できますが、完全断裂の場合は、脛骨（けいこつ）が後方に落ち込んでいるのが肉眼でもわかります。靭帯のゆるみが少ない場合は放置してもさほど問題なくスポーツに復帰できます。一方で、ゆるみが残存したまま運動や日常生活をしていると、半月板や関節軟骨の損

傷を招いて、変形性関節症になってしまいます。やはり、きちんと整形外科で損傷の程度を診断し、初期に装具治療や運動療法を行うことが重要です。保存治療によって、靭帯の自然修復が得られる場合もあります。手術は、前十字靭帯損傷ほど症状がないこともあり、積極的には行われていませんが、半月板損傷を合併する場合などで施行されることがあります。



●患者さんの声●

60代の女性が、半年前から左脚の付け根の痛みや重だるさが続いているため来院しました。体格は普通で色白、疲れやすく、腹診では、全体に皮膚の締まりがなく汗をしっかりとっていました。漢方医学的に「気虚の風湿」と診断して、防己黄耆湯（ぼういおうぎとう）を処方しました。2週間後、「4日くらいで漢方が効いた！今は飲み忘れるくらい」とのこと、左股関節痛と脚全体の重だるさがすっかり良くなりました。

（*漢方薬の効果には個人差があります。必ず漢方専門医または薬剤師に相談し、内服して下さい。）

