

栄養の豆知識 vol.2

過ぎたるは及ばざるがごとし

「過ぎたるは及ばざるがごとし」物事には程度というものがあり、その程度を過ぎると、かえってよくないということ。食べることも同じです。「生きる為に食べることは必要だけれど食べ過ぎると肥満になる」。

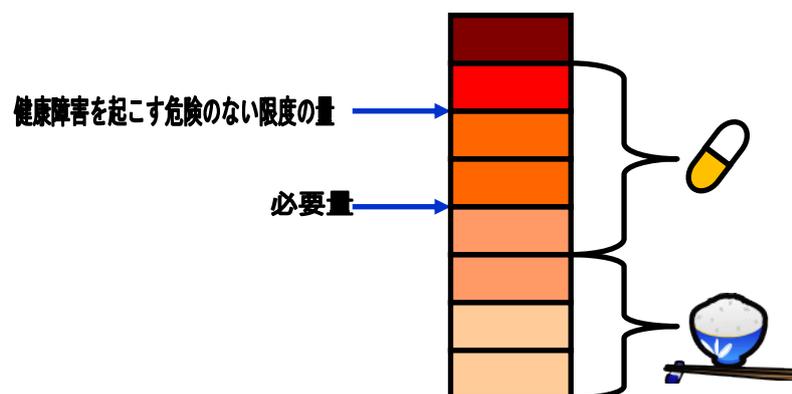


食べることも同じです。「生きる為に食べることは必要だけれど食べ過ぎると肥満になる」。

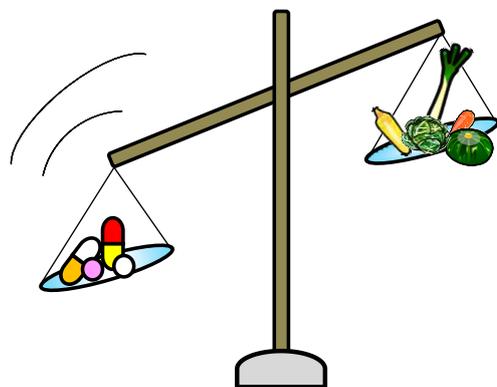
最近の日本は健康ブームでたくさんの健康食品や栄養剤で溢れています。健康の為に栄養剤を使っている方も多いのではないのでしょうか。「これ1本で1日分の栄養」など様々な謳い文句によって多くの栄養剤が売られています。栄養剤を使う理由としては「今より健康になりたい」、「栄養が不足している」などと思う気持ちがあるからではないのでしょうか。

考えなければならないことは、使っている栄養剤の他に普段の食事からも同様に栄養が体には補給されているということです。

栄養剤を安易に使用すると簡単に必要以上の栄養を補給してしまうことになります。例えば栄養の中でもビタミンCなどの水に溶けるものは尿から排泄されやすい性質がありますが、中でもビタミンA、D、E、Kなどは水に溶けず体に貯まりやすい性質がある為、摂り過ぎたことによる過剰障害を起こす危険性があります。



栄養剤だけでなく食品も同じです。テレビで「チョコレートやココアのカカオは健康に良い！」と聞くとつい食べ過ぎてしまいます。たしかに体に良いのかもしれませんが、摂りすぎてしまえば肥満や糖尿病などを引き起こしてしまいます1日3食規則正しい食事が出来ていれば、栄養剤や偏った食事は必要ないはずで



食事である特定の栄養素を狙って多く食べようとしても量がありますから、気持ち悪くなったり、食べる量には限度があります。サプリメントの場合、凝縮された少量で水と一緒に簡単にとれてしまうことが便利であり問題でもあります。

例えば・・・

オリーブ油に含まれるオレイン酸は血中コレステロールを減らす等イメージとして体に良いとされています。

こう聞くと **オリーブ油** = **ヘルシー**
太らない と思ってしまうませんか？

実際のカロリーは？ **オリーブ油**
サラダ油
ゴマ油 } **小さじ一杯 (5cc) 46kcal**

実際の所変わらないのです。

当然オリーブ油も摂り過ぎれば肥満や糖尿病などを誘発する原因になりかねません。

飽食の現代、健康志向な方が非常に多いです。それに呼応して様々な健康や美容を謳う食品、サプリメントで溢れています。その多くが科学的根拠があやふやであったり、実際には口から摂っても効果がないものが非常に多いようです。これらの情報に惑わされることなく、健康の為には、サプリメントに頼るのではなく、足りないものは食事で補うこと。その為にまず、自分の食習慣を見直すことが一番重要なことではないでしょうか。

