

聞いてなるほど! いきいきライフ

5回シリーズ 第1回・下

現代の食生活に潜む危険と、正しいサプリメントの選び方



公益財団法人SBS静岡健康増進センター公開講座2014「聞いてなるほど!いきいきライフ」(5回シリーズ)の第1回がこのほど、静岡市葵区のしずぎんホール「ユーフォニア」で行われた。第1回の後半、株式会社ヘルシーパス代表取締役社長、田村忠司さんの講演内容を紹介する。
※前半は13日に掲載
〈企画・制作/静岡新聞社事業部〉

【主催】公益財団法人 SBS静岡健康増進センター、静岡新聞社・静岡放送

【後援】静岡県、(社)静岡県医師会、(社)静岡県歯科医師会、(公社)静岡県薬剤師会、静岡市

【問い合わせ先】静岡新聞社・静岡放送 営業局事業部 TEL:054(281)9010
公益財団法人 SBS静岡健康増進センター TEL:054(282)1109

サプリメントは次善の策

ビタミンなど不足 現代人は栄養失調

栄養失調というと、アフリカの飢餓の子どもたちのイメージがあると思いますが、実は現代の日本の一面でもあります。学校で習った「五大栄養素」というのは、炭水化物もしくは糖質、タンパク質、脂質、ビタミン、ミネラル。この五つがバランスよくとれていると、私たちは元気で暮らしていきます。しかし残念ながら今の日本の食生活は、ビタミンやミネラルなどの微量栄養素が足りません。さらに、栄養バランスが炭水化物に偏りがちです。

その大きな原因として、20世紀の日本人は食材を料理して食べていたのが、21世紀になると加工食品を多く食べるようになったことがあります。これは非常に大きな問題です。家で料理する機会が減り、子どもたちは食材や料理の基礎知識が持てず、笑い話のような事態も起きています。国連も「不健康な食品は地球規模で、たばこよりも大きな健康上の脅威」と警告しています。

栄養をとるなら 旬の食材で

どうしてそうなったのか、理由は三つあります。一つは、加工食品を作る過程で純水や高度精製油脂



(株)ヘルシーパス代表取締役社長 田村 忠司さん

たむら・ただし 1965年富山県生まれ。88年東大工学部産業機械工学科卒、同年株式会社リクルート入社。通信事業を中心に経営戦略などに従事し、98年「日本老化制御研究所」を擁する日研フード株式会社入社。取締役経営企画室長などを歴任後、2006年医療機関専用サプリメントの専門メーカー、株式会社ヘルシーパスを設立。日本抗加齢医学会会員、NRサプリメントアドバイザー。

で煮たり揚げたりして、大事な栄養素が水や油に溶け出してしまっていること。二つ目は「インジエクション」という加工技術。普通の肉に、肉の味のする調味液を入れた注射器の束を刺して倍に膨らませれば、「軟らかくジューシーな肉」ができるのですが、栄養価は半分です。三つ目は添加物。例えば、リン酸化合物がさまざまな食品に使われており、大量に摂取すると、本来摂取すべきミネラルの吸収が阻害されてしまいます。

つまり、便利な加工食品や手頃な値段の外食は、「安くて簡単で見かけがきれいで腐らない」ために、栄養素をきちんと摂取するという一番大事な目的が脱落しているのです。私たちの栄養状態を良くするには、加工食品はできるだけ減らし、旬のフレッシュな食材を食べることが望まれます。

「50年前の野菜と今の野菜は栄養価が違うので、サプリメントを買うとよい」という話を聞いたことがあっても、もしかしたら、これは事実とは違います。

まず、栄養価の測定方法は、50年前と全く違います。現代の測定方法は精度も高く、数値が少なめに出るために栄養価が減ったように見えてしまうのです。二つ目は、旬を無視している点。昔は夏にホウレンソウはなかったのに、今は年中あります。旬とそうでないものでは4倍も栄養価が違うので、まったく別物ですが、食品成分表にホウレンソウを

載せるときには、通常の平均値を載せるために数値が下がるのです。ですから、旬の野菜の栄養価は、50年前とそれほど遜色ありません。

もうひとつ大事なことは、質の悪い油は使わず、質の良い調味料を使うことです。みそやしょうゆは、値段と品質が比例します。これらを実践した上で、心も炭水化物を減らすと、バランスのとれた食事ができます。栄養士さんが言う「ご飯は茶わんに一杯」の量は、思っているよりかなり少量で150g。炭水化物は抑えめが理想です。

基本的な栄養素を
サプリメントで補給

サプリメントは、多忙で調理時間がとれない人のために、

「次善の策」として考えるべきです。サプリメントの考え方は、栄養バランスが崩れている現実に対して、「逆のバランスの食品をとって、全体のバランスを取り直す」ためのものです。ですからサプリメントは、むやみやたらに飲まないこと。飲んでいるサプリメントの条件は三つです。一つ目が成分。目新しい成分より、ビタミンやミネラルがはるかに重要です。二つ目は量。有効性のある量が含まれていないと価値はありません。三つ



ヘルシーパス 田村忠司殿の第一声、いや第二声は大きな声で「ちょっと待ってちょうだい」。何を待つ? 「野放図サプリに手を出すのはちょっと待て」。なにを今更、と思いましたが、やっと気付きました。静岡は「コンビニ総菜などの購入日本一」の栄養を健康長寿と合わせて獲得していたのです。しかし、悪いばかりではない。私はこの静岡人の大らかさをこよなく愛しています。販売食物のほとんどが加工品であり、塩味濃過ぎる味をはじめとして脂身・油味・甘味・辛味・苦味・渋味・旨み(旬の味がつくれるわけがない)などの人工調味料が添加されます。昔、日本には100近い味があったそうですが、今はよくて10味。原因不明。過日、「いつものところ」以外で食した8年ぶりのハンバーグ、必死に完全。言葉なし。テレビのサプリCMは、有効サプリのお勧めに続き、「個人の感想です」との一言で責任逃れ、CMは終わり。後は野となれ山となれ! 田村の話や聞けば聞くほど怖さが増し、ユーフォニアはシーン。彼の雄たけびだけが響き渡る。怖くない安全なサプリは? 誰もが分かるわけない。解決策はただ二つ。①ヘルシーパス産のサプリ購入 ②名著「サプリメントの正体」を読みサプリ選択。J.keda師匠は②、私は①にした。皆さまもご選択の程お願い申し上げます。ジャジャジャン。

遠山 和成 1941年生まれ。県立静岡高、京都大医学部卒。静岡県立総合病院の外科医長、副院長を歴任し、2006年よりSBS静岡健康増進センター所長。

め、次善の策として考えるべきです。サプリメントの考え方は、栄養バランスが崩れている現実に対して、「逆のバランスの食品をとって、全体のバランスを取り直す」ためのものです。ですからサプリメントは、むやみやたらに飲まないこと。飲んでいるサプリメントの条件は三つです。一つ目が成分。目新しい成分より、ビタミンやミネラルがはるかに重要です。二つ目は量。有効性のある量が含まれていないと価値はありません。三つ

これは成分と量、質がそろってれば、そのサプリメントは買う価値があるでしょう。では、どんな栄養素を選ぶといいでしょう。人間に絶対必要なのは、「空気」と「水」。その上で、「炭水化物、タンパク質、脂肪」。そして、「ビタミンやミネラル」です。これらの基本的な栄養素の補給がサプリメントで大事と覚えてください。

次は、量の問題。ビタミンやミネラルなどのサプリメントには「栄養素等表示基準値」があり、性能を表示するための基準が決まっています。しかし、その程度の量であれば、良い食材を食べればとれてしまいます。サプリメントはたくさん販売されていますが、多くの商品に問題があると東京都の調査で発表されています。今年3月の調査では、店舗販売の約7割、インターネット通販商品のほとんど

に問題があったそうです。良いサプリメントを一般の方が選ぶのは難しく、購入には本当に注意しないとけません。そこで、選ぶためのポイントとして、サプリメントの裏面の原材料表示を見てください。

まずは、何が多く入っているかを見ます。サプリメントの原材料表示は、多く使ったものから順番に書くルールがあるので、それで分かります。

次に、天然の栄養素を使っているのか、合成の原料を使っているのかを読み取れます。「ビタミンB1」は、「VB1」「酵母ビタミンB1含有」と表記もいろいろ。栄養素の名前がそのまま書かれていると、合成素材を使っていることが分かります。食品由来ですと、食べ物

の名前が並ぶので、簡単に区別が付きまします。さらに、1粒当たりの重さから含まれている栄養成分の量を引算すると、添加物の量も読み取れます。

お金を払って健康になりたいと思つて飲むのですから、サプリメントはぜひ、厳しい目で選んでください。できることなら、サプリメントよりも、旬の食材をきちんと召し上がることをお勧めします。食材を買ってきて自分で料理すると、非常にうれしい副産物があります。東京都町田市の調査では、料理をする人は認知症になる確率が5分の1と出ています。私はサプリメントを販売していますが、健康のためにはぜひ、旬の食材を使って料理することをお勧めいたします。

お金の払って健康になりたいと思つて飲むのですから、サプリメントはぜひ、厳しい目で選んでください。できることなら、サプリメントよりも、旬の食材をきちんと召し上がることをお勧めします。食材を買ってきて自分で料理すると、非常にうれしい副産物があります。東京都町田市の調査では、料理をする人は認知症になる確率が5分の1と出ています。私はサプリメントを販売していますが、健康のためにはぜひ、旬の食材を使って料理することをお勧めいたします。

お金の払って健康になりたいと思つて飲むのですから、サプリメントはぜひ、厳しい目で選んでください。できることなら、サプリメントよりも、旬の食材をきちんと召し上がることをお勧めします。食材を買ってきて自分で料理すると、非常にうれしい副産物があります。東京都町田市の調査では、料理をする人は認知症になる確率が5分の1と出ています。私はサプリメントを販売していますが、健康のためにはぜひ、旬の食材を使って料理することをお勧めいたします。

お金の払って健康になりたいと思つて飲むのですから、サプリメントはぜひ、厳しい目で選んでください。できることなら、サプリメントよりも、旬の食材をきちんと召し上がることをお勧めします。食材を買ってきて自分で料理すると、非常にうれしい副産物があります。東京都町田市の調査では、料理をする人は認知症になる確率が5分の1と出ています。私はサプリメントを販売していますが、健康のためにはぜひ、旬の食材を使って料理することをお勧めいたします。

お金の払って健康になりたいと思つて飲むのですから、サプリメントはぜひ、厳しい目で選んでください。できることなら、サプリメントよりも、旬の食材をきちんと召し上がることをお勧めします。食材を買ってきて自分で料理すると、非常にうれしい副産物があります。東京都町田市の調査では、料理をする人は認知症になる確率が5分の1と出ています。私はサプリメントを販売していますが、健康のためにはぜひ、旬の食材を使って料理することをお勧めいたします。