

えみこ先生の健康管理レター 今回のテーマ：「合禁食」

運転中に病気などが原因で起こった事故のことを「健康起因事故」と呼びます。
大きな車を運転するドライバーの皆様が健康でなければ事故は防げません。健康を維持するヒントを毎月お届けします。

今年の夏は去年に比べて非常に暑かったです(佐藤比) 体調崩された方もいらっしゃったのではないか?
少しずつですが涼しくなって秋を感じるようになってきました。秋には様々な美味しく栄養豊富な食材があり楽しみですね。
でも、食材って組み合わせが悪いものがあるってご存知ですか?



ほうれん草とベーコン

ほうれん草に含まれている硝酸という成分がベーコンと一緒に組み合わせるとニトロソアミンという発がん性物質に変化します。ただし、大量に食べなければ問題ないと言われています。それよりベーコンのリン酸が栄養吸収を阻害することを知って頂きたいです。

ほうれん草には豊富に鉄分やカルシウムが含まれていて、立ちくらみや寒さに弱いという貧血対策になります。しかしベーコンと一緒に食べることでそれらの栄養が吸収しにくくなってしまうのはとても勿体ないです。

納豆と卵

牛丼屋の朝定食でお馴染みのこの組み合わせが良くないと言われるのは卵白に含まれるアビジンという成分のせいです。

このアビジンは、納豆に含まれるビオチンが体内に吸収されるのを邪魔してしまうんです。

このビオチンが不足すると、抜け毛や肌荒れの原因になるとされています。

ビオチンは若返りに必要な栄養素が豊富なのに勿体ないですよね。

対処法としては卵白を除いて卵黄だけ納豆と一緒に食べることです。

ただし身体に悪い影響がある訳でないので気にしすぎなくて大丈夫です。

ラーメンとライス

炭水化物と炭水化物の組み合わせ、男性大好きですよね。ライス無料にご機嫌になつてラーメンの汁とライスを雑炊のようにして全て平らげる。

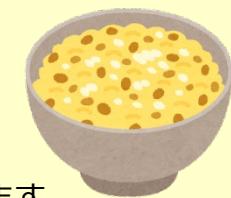
満足で幸せな一時なことは理解出来ます。

しかしこの組み合わせはビタミンB1が不足して

炭水化物をエネルギーに変えられない、つまり

そのまま脂肪細胞に蓄積されて糖尿病を始め、高血圧症、脂質異常症、動脈硬化などの生活習慣病に直結します。

脚気にもなります。



運転時に突然意識を失う可能性が非常に高くなります。

我ら日本人のソウルフードであるラーメンを禁止する訳ではありません。食べていいです。でもライスは我慢しましょう。

そしてラーメンは塩分も多いので余分な塩分を排泄してくれる野菜たっぷりなタンメンを選んだり、後でバナナやトマトジュースを飲んだり、次の日にビタミンB1豊富なレバーニラ定食を食べる、豆乳を飲むなどの工夫をしましょう。

秋刀魚と漬物

秋刀魚は焼くとタンパク質が変化してジメチルアミンという物質が出来ます。そして漬物には亜硝酸塩というものが含まれていて秋刀魚のジメチルアミンと結合するとニトロソアミンという発がん性物質ができます。

しかしこの発がん性物質はビタミンCと一緒に摂ることで抑制が出来ます。秋刀魚にレモンをかけるのは理にかなっています。



レモンと紅茶

輸入レモンに限ることですが、レモンの防かび剤が紅茶のカフェインと反応することで発がん性物質が発生します。レモンの皮をとつて利用したり国産レモンなら安心です。



ポテトとハンバーガー

この定番の組み合わせは出来るだけ避けたほうが良いです。

どちらも高カロリーというだけでなく、この組み合わせはトランス脂肪酸が大量に含まれていて心臓病の問題に繋がる可能性が非常に高まります。ジャンクフードは安い油を使っているのでトランス脂肪酸が多く高カロリーなのに必要な栄養が足りません。出来る限り食べる頻度を減らしたり、

ポテトをサラダやコーンに変える組み合わせにしましょう。



メントスとコーラ

以前、メントスとコーラを反応させた動画が話題になりました。この現象はメントスカイザーとも呼ばれていて中の炭酸が急減に反応して泡が数メートルの高さまで吹き上がるというものです。その噴出を体内でやっていたということは、非常に危険である行為です。実際、2008年興味を持った女子大生が胃を損傷しました。眠気覚ましのメントスを口に入れ、コーラを飲むなんて自殺行為です。



一般社団法人
健康マネジメント協会

一般社団法人健康マネジメント協会
<http://health-ma.jp> 03-3803-8220
東京都荒川区西日暮里2-36-15



一般社団法人運輸安全総研トラバス
<https://tribus.org> tb@tribus.org
神奈川県川崎市中原区新丸子町760-2-502
行政書士法人シグマ武蔵小杉オフィス内

