

塩分の取り過ぎると胃がんのリスクも上がる

高塩分の食事が招くのは、高血圧だけではなく、実は、日本人に多い胃がんも、塩分の過剰摂取によってリスクが上がるといわれています。これは日本人だけでなく、国際的な評価も同じです。胃の内部は、強力な粘液を出す粘膜細胞によって表面が覆われています。これは胃酸によって胃壁が荒らされないようにするためです。しかし、食塩を日常的に摂り過ぎるとこの粘膜が壊されます。胃の炎症が進み、胃がんがしやすい環境を作ると考えられているのです。なかでも塩辛、魚卵、漬物など、特に塩分濃度の高い食品は、胃の粘膜を傷つけやすいといわれています。40~59歳の男性の約2万人を10年間追跡調査したところ、食塩量が最も少ない人に比べ中程度の人は1.96倍、最も多い人は2.23倍胃がんの発生率が上がるという結果になったそうです。



筋肉まで落とすダイエットはNG



短期的に体重を落とそうとして「食事を抜く」「糖質や脂質を摂るのをやめる」など極端な方法を選んでしまう人がいます。これではかえって痩せにくくなったりリバウンドしやすくなります。またそのようなダイエットは**除脂肪体重(LBM)**まで減らしかねません。除脂肪体重とは、体脂肪を除いた体重のこと。つまり、筋肉や骨、臓器、体内の水分など、生命維持に必要な部分の重さです。筋肉のものはタンパク質、骨のものはカルシウムですから、極端な食事制限でこれらの栄養素の摂取量が減ると、自然と筋肉量や骨量まで落ちてしまいます。落とすべきでない部分まで落とすと体の不調や病気の原因になります。**いいダイエットとは体脂肪を減らすダイエット**です。それには必要な栄養素はきちんととり、今までとり過ぎていた分を減らすこと、そして、とったエネルギーは運動をしてしっかり消費することが大切です。

メタボも痩せすぎも口コモを招く

メタボが口コモに影響するように痩せすぎも同様に危険因子となります。全国5000人以上の高齢者を対象に、毎日の食事内容や栄養状態とその後の健康状態を調べたところ、65歳以上の高齢者では、肥満より痩せている方が問題であることが分かったのです。痩せている人は食事量が少なく、栄養が不足して骨や筋肉なども弱くなってしまいがちです。その影響でふらつきや転倒による骨折などのケガがきっかけとなり、サルコペニアや口コモ、寝たきりの状態にすすんでしまうのです。口コモで大切なのは、生活の質を維持すること、つまり健康的に生活できる期間をできるだけ長くすることです。それには、若いうちから食生活に気をつけ、定期的に体を動かして適度に筋肉をつけておくことが大切です。

