

食物繊維は肥満・糖尿病・心筋梗塞を防ぐ

食物繊維は人間の消化酵素では消化されない成分です。水に溶ける「水溶性食物繊維」と水に溶けない「不溶性食物繊維」があり、前者は海藻類やキノコ、果物に豊富で、後者は野菜やいも類、穀物、豆類に多く含まれています。五大栄養素ではありませんが、生活習慣病の予防に役立つさまざまな働きが注目され「第6の栄養素」とする考え方もあります。食物繊維は糖の吸収を緩やかにして、食後の血糖値の急上昇を抑えるため、糖尿病の予防効果が期待できます。さらに便のカサを増やすことで排便を促します。また食物繊維が豊富な食品は硬いものが多く、自然と噛む回数が増えます。食べ過ぎを防ぎ、肥満予防にも効果的です。その他小腸でコレステロールの吸収を抑える働きがあり、血中脂質のバランスを整えて動脈硬化を防ぎます。大腸まで届いて腸内細菌のエサとなり、腸内環境を整え、便秘の予防・改善にも役立ちます。

食物繊維を多く含む食材



カリウムは余分な塩分の排出を促す

体の調子を整えるミネラルの一種で、野菜や果物、穀物に多く含まれます。カリウムはミネラルの一種であるナトリウムと作用し合い、細胞内液の浸透圧を一定に保ちます。ナトリウムは主に食塩の形で摂取され、とり過ぎると高血圧を招きますが、カリウムには体内の余分なナトリウムの排泄を促す働きがあります。日本人は食塩の摂取量が多いので、カリウムをしっかりとることで高血圧予防に役立ちます。カリウムは水溶性なので、冷凍や電子レンジによる加熱などでは量・質共に変わりませんが「下ゆでして、水にさらし、絞る」という調理法だと損失量が多くなってしまいますので注意が必要です。厚生労働省の定める「日本人の食事摂取基準」では食物繊維とカリウムが深刻な摂取不足であることが指摘されていますので、毎日の食生活で補うよう心がけましょう。

禁煙すればその瞬間からガンが遠ざかる

タバコによる自分と周囲への健康被害を防ぐには、禁煙が不可欠です。禁煙を始めるのに遅すぎることはありません。喫煙者はタバコが及ぼす悪影響について認識を深め、積極的に禁煙に取り組むことが勧められます。実際に、喫煙者はタバコをやめた瞬間から健康改善効果が期待できます。禁煙後数時間で吐く息に含まれる一酸化炭素のレベルは非喫煙者と同じになり、24時間後には心臓発作の危険が低下、数日で味覚や嗅覚が回復し、1~2ヶ月後には咳や痰が改善されます。肺がんのリスクは徐々に下がっていき、20年後に非喫煙者と同じくらいにまで下がります。



河北仙販 第6回私の新聞オーディション入選作

