

保健機能食品を正しく知る

健康食品のなかには「おなかの調子を整えます」といった特定の保健効果や、「カルシウムは骨や歯の形成に必要な栄養素です」など栄養成分に関する機能が表示されているものがあります。前者は「特定保健用食品(トクホ)」、後者は「栄養機能食品」といい、これに「機能性表示食品」を合わせた3つを「保健機能食品」といいます。保健機能食品は、健康への働きを表示できる食品です。トクホは、体の働きに影響を与える内容を表示するため、国による厳しい審査があり、個別に消費者庁の許可が必要です。一方、栄養機能食品は、すでに科学的な根拠が確認された栄養成分で、国が決めた一定の基準を満たせば、事業者側の責任で表示ができます。ただし、表示するには国が定めた定型文を使う必要があります。機能性表示食品は、「機能性」と「安全性」を証明できる科学的根拠を消費者庁に提出し、製造施設や衛生管理などの体制を整えれば、消費者庁の審査を受けずに、事業者側の責任で機能性を表示できる食品です。これらはあくまで食品であり医薬品や医薬部外品とは異なります。病気の治療のために使うものではないことを理解しておきましょう。



よい飲酒、悪い飲酒

お酒には、適量を守れば、心筋梗塞や脳梗塞の予防効果が期待できるという健康によい一面があります。ただ飲む量が過ぎると、健康にさまざまな悪影響を及ぼします。しかし、ふだん飲み過ぎているヒトがいきなり適量まで減らすのは、ハードルが高いかもしれません。特に毎日飲んでいるような人は、1日の適量を守るのなかなか難しいものです。最初のウチは「適量を超えて飲んでしまったら次の日は飲むのを我慢する」など、1週間単位で適量を守ることから始めてみましょう。また、お酒を飲まなかった日は◎、目標の飲酒量に抑えた日は○、飲みすぎた日は×をカレンダーにつけるなどして、自分の飲酒状況を把握すると、飲む量を意識しやすくなります。また、お酒を飲むときに考えたいのがつまみの内容です。アルコールは食欲を増進するため、つまみに唐揚げやフライなど脂っこいものを用意すると、つい食べ過ぎてエネルギー過多になりがちです。豆腐や枝豆、野菜を使った料理など、低エネルギーのものを選びましょう。つまみといっしょにゆっくりとお酒を飲めば、アルコールの吸収が緩やかになり、アルコールを分解する肝臓の負担を減らすことにつながります。

ヨガで大切な三つの要素

「ヨガ」とはサンスクリット語で「つながり」を意味しています。心と体、魂が繋がっている状態のことを表します。呼吸、姿勢(ポーズ)、瞑想を組み合わせ、心身の緊張をほぐし、心の安定とやすらぎを得るものです。具体的には「調和」「統一」「バランス」を意味し、体・心・呼吸・食べ物など、あらゆるカテゴリーと関係しています。ヨガで大切な三つの要素は①呼吸:口を閉じ鼻から吸って鼻から吐く。ゆっくり長く行い吐き去ることを意識する。呼吸を止めると筋肉が硬くなり血圧も高くなるので止めないように注意する。②ポーズ:ヨガのポーズはヨガ独特の呼吸に合わせて、リズムよくポーズをとっていく。ただし初心者は無理をしないこと。③瞑想:自分の体に意識を集中させる。心や体と向き合うことで、今の心身の状態を知ることができる。

