

日本SOD研究会報

No.81

寒天、豆乳…メディアが生むブーム続々

踊る「食」と「健康」情報

「食べたらずせる」「血液サラサラ」。そんな情報を耳にして、食品を買いに走った経験はないだろうか。食品の成分がもたらす健康効果をテレビなどがしばしば取り上げるようになり、ブームが起こっては消えた。ところで効能は何だっけ。食べ続けて本当に健康になった？

(森川敬子 丹治吉順)

異変が起きたのは今夏。伊那食品工業（本社・長野県伊那市）が東京・初台に持つ店舗で、糸寒天や粉寒天が飛ぶように売れ始めた。寒天ラーメンや寒天スープは入荷まで3週間待ちの状態。「それまでは40〜50歳代の主婦が中心だったのが、若い女性も来店するようになった」と、店長の大河原健太さんは驚く。

テレビ番組や女性誌で寒天に生活習慣病予防やダイエットの効果があると紹介され、「寒天ダイエット」ブームに火がついたからだ。

業務用寒天を中心に売り上げを伸ばしてきた同社は58年創業の寒天のトッピングメーカー。残業や休日返上で工場をフル稼働させたが、たまりかねて7月18日、日本食糧新聞に広告を出した。「寒天の原料（テングサ・オゴノリ）は、限りある資源。ブームに、冷静な御協力を！」

寒天ブームは今回が初めてではない。角寒天の主産地である長野県茅野市の生産者組合の松木修治さんは、「トマト寒天とか、寒天茶とか、これ

までいろいろ考えてテレビに取りあげてもらったが、ブームはせいぜい2、3週間。今回のように対応できないほどではなかった」と言う。

そもそも、寒天ダイエットとは何か。

8年ほど前から寒天を肥満治療に利用し、テレビや雑誌に登場している横浜市立大学医学部の朽久保修教授は、「あくまでも夕食のカロリーを落とす手段」と話す。

朽久保教授は、よく歩き、夕食を抑え、体重を自己管理するダイエット法を考案したが、どうしても食わずにはいられない人向けに編み出したのが「寒天療法」だった。夕食前に寒天料理を食べると満腹感が得られ、同時にカロリーが減らせるので効果が大きいという。

「かさが増えるのが寒天の良さ。でも水分を多量に吸収するから、粉寒天をそのまま取るのは腸に悪い」と指摘する。また、「カロリーを落とすだけのダイエットは筋肉や骨が萎縮し、脂肪太りの原因になるだけなので絶対やってはいけない」とも。寒天を食べるだけでやせられるわけではないのだ。

後で効能否定の例も

ここ10年ほど、「が体にいい」とうたう食品が話題を呼び、流行する現象が繰り返されてきた。編集部が独

断で選択し、当時うたわれた主な効能をまとめてみたが、ザク口のように、その後の分析で当時話題になった成分が検出されなかった事例もある。

情報発信の一翼を担ってきたのがテレビ番組だ。関西テレビが制作し、フジテレビ系で放送されている「発掘！あるある大辞典」は昨年リニューアルしたが、放送開始は96年10月。当時からかわって来た日本テレワークの古賀憲一プロデューサーは「食材の健康成分を解説したら視聴率が上がった。ポリフェノールなどの用語が定着した99年ごろから、視聴者が難しい情報についてくるようになった」と話す。ピタミンやミネラル、次に抗酸化物質、細胞レベルで作用する物質へと視聴者の関心は変化してきた。

「カテキンの抗酸化作用を放送してから2年もたつと、さらに脂肪を燃やす効果が指摘されるなど、学説がどんどん変わるの、同じテーマを何度でも取り上げることができると古賀さんは話す。

95年3月から始まったNHK「ためしてガッテン」専任ディレクターの北折一さんは、「番組で取り上げた食品だけを過剰摂取する人が出てきた反省から、98年ごろから『この成分が体にいい』と基本的に言わな

あなたはどれだけハマった？

チェックしてみよう

話題になった食品	主な成分	売り文句	買いに走った	効能を知っている
ココア、チョコレート	ポリフェノール	抗酸化作用	A	B
赤ワイン	ポリフェノール	抗酸化作用	A	B
ブルーベリー	アントシアニン	目にいい	A	B
バナナ	熟したもの	免疫活性、ガン抑制	A	B
ザクロ	エストロゲン	更年期障害対策	A	B
唐辛子	カプサイシン	体脂肪燃焼	A	B
海洋深層水	ミネラル	抗アレルギー	A	B
ウコン	クルクミン	抗酸化作用、肝臓にいい	A	B
トマト	リコピン	抗酸化作用	A	B
緑茶飲料	カテキン	抗酸化作用	A	B
ビール酵母	ビタミンB群、アミノ酸	体脂肪燃焼	A	B
アミノ酸飲料	アミノ酸	体脂肪燃焼	A	B
青魚	DHA、EPA	血圧降下、コレステロール対策	A	B
にがり	ミネラル	抗アレルギー	A	B
アロエベラ	食物繊維	便秘対策	A	B
機能性ヨーグルト	乳酸菌	整腸作用	A	B
豆乳	イソフラボン、大豆サポニン	血液サラサラ、抗ガン作用	A	B
黒酢	クエン酸	疲労回復、ダイエット	A	B
黒豆	アントシアニン、サポニンなど	抗酸化作用	A	B
寒天	食物繊維	ダイエット	A	B

採点	A 0~9個	情報過疎かも	A 0~9個	健康知識の
	B 0~9個		B 10~20個	かたまりです
	A 10~20個	踊らされて	A 10~20個	過ぎたるは
	B 0~9個	いませんか？	B 10~20個	及ばざるがごとし

いようにした」と言う。北折さんは、自ら消費生活アドバイザーの資格を取り、健康情報の読み解き方について講演や執筆活動も続けている。

とはいえ、「体にいい」という情報を番組に入れた方が視聴率が高くなるので、一切排除することもできない。そこで、いかに食材をおいしく食べるかを基本にすえ、はやりの食材の検証という形や、ブーム後に取り上げるなどの工夫をしている。「それでも情報」の独り歩きを止めることまではできません」

「発信する側にお得な情報だけが流されている。素朴にあれ？と思う感覚が大事」と話す。メディアは読者や視聴者が関心を示す「売れる情報」を流したが、効果がなかったか誤りだったと報道することはあまりない。企業はもちろんだ、研究者にとってもメディアに採りあげられることは評価につながる。「うのみにしないことです」

健康情報の真偽は一概には判定できない。「ただし、動物実験や細胞実験だけで人間に『効く』と言うのは間違いだ」と指摘する。

サウナ

仕事やスポーツの後のサウナは快だ。これからの季節、冷えた体をポカポカにしてくれるありがたい存在でもある。最近では、石の上に寝転んで体を芯から温める「岩盤浴」が女性を中心に人気を集めているが、かえって疲れてしまったという話も聞く。どんな効能があり、どう入れれば効果が出るのか。（相江智也）

免疫力、運動能力向上も

気を防ぐ免疫力を高める効果がある。体を温める療法を研究している愛知医科大学の伊藤要子・助教授（放射線生物学）はいう。

伊藤助教授が注目しているのがヒート・ショック・プロテイン（HSP）と呼ばれるたんぱく質の一種だ。人体の約60兆個の細胞を構成する様々なたんぱく質は、けがや疲労などの外的ストレスで構造が変わり、本来の働きができなくなる。傷ついたたんぱく質を修復するのがHSPの役割だ。

普段から軽めの「熱ストレス」を与えて増やしておくのが「マイルド加温療法」の基本だ。

昨年、国士館大レスリング部の学生らで実験したところ、ミス・サウナや遠赤外線装置を使って体を温めると、腕立て伏せができる回数は2割近く増えた。

HSPは体温が約2度上がった状態が最も作られやすいことから、伊藤助教授は、サウナの後はすぐに水に入らず、タオルをまいて10〜20分間保温するのが効果的とみている。また、入浴2日後にHSPは最も多くなるため、週末に入れば、週明けには疲れがとれた段階で出勤できるといふ。

どの種類のサウナがいいのか。日本サウナ協会（東京都千代田区）

正しい入り方

【入る前】

- 体をよく洗い、水分をふき取る
(周りに迷惑をかけないため)
- 空腹のままサウナに入らない
(卒倒する危険がある)

【サウナ室で】

- 一度の入浴時間は8~12分、
最高でも15分
(十分な発汗に必要な時間)
- おしゃべりや激しい運動は控える
(呼吸器や循環器に負担となる)

入浴時間は8~12分

【出た後】

- ゆっくり歩き新鮮な空気を吸う
(肺には外の空気が必要)
- 手足からゆっくり水を浴びる
(冷水は血液循環を進めるが、
急に浴びれば卒倒の危険がある)
- いつまでも裸でぶらぶらしない
(体が冷えすぎる)

※加熱と冷却は2、3回繰り返す
(ドイツサウナマイスターテキスト「サウナの正しい入浴法と、間違った入浴法」から抜粋)

の中野憲一会長(58)は「好みで選んで構わない。特長を知ればもつと有効に使える」と話す。

乾式の場合、室内が乾燥するので、どや肌の弱い人は注意が必要。同じ室内でも上段ほど暑く、温度差は10度以上になる場合も。ミストは肌の表面に水滴がつくのでわかりにくい。乾式よりは汗をかきにくい。岩盤浴は温度が低めで長時間の入浴には適しているが、体を温める以外の効果については未知数な面もあるという。

「汗をかくにはある程度の我慢は必要だが、無理をしすぎるのはよくない」と注意する。

大阪市中央区のサウナ「ニュージャパン道頓堀店スパプラザ」では、約90度の乾式サウナのストープに水をかけ、一時的に湿度を高める「ロウリュ」(フィンランド語で「熱を肌で感じる」の意味)が人気だ。体感温度が上がって一気に汗がふき出るといふ。

ただし、いずれの場合もアルコールを飲んだ状態での入浴は厳禁。体が温まり血行が良くなると、酔いが一気に回ってしまったり、寝込んで脱水症状になったりする危険性があるからだ。

- ### 3カ条
- 一、疲れとれるのは2日後
 - 二、無理しない程度に我慢
 - 三、お酒を飲んで入らない

協会が専門知識のある人を認定する「サウナ管理士」の資格を持つ常磐理・チーフマネジャー(31)は「HSPを増やす入浴法以外にも、サウナと水風呂に交互に入って交感神経を刺激する『交代浴』など入り方はいろいろ。目的に合わせて工夫を」と話す。

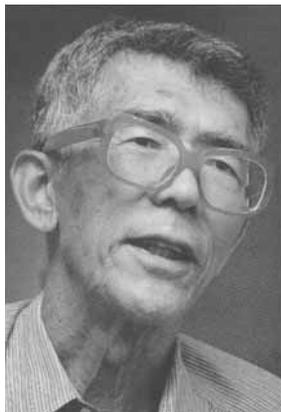
SOD様作用食品の開発

丹羽SOD様作用食品の開発者である丹羽耕三博士は、丹羽免疫研究所所長であり土佐清水病院院長として、毎日、医療の現場で、癌、アトピー、膠原病などの難病に苦しむ患者さん達の治療にあたられています。

丹羽博士は昭和37年に京都大学医学部を卒業され、医学博士を取得されました。その後、活性酸素とSODの研究を臨床家として国内はもちろん、世界的にも最も早くから手掛けられ、世界的権威として、広く海外に知られています。

います。

国内では、ベーチェット病やリウマチ、アトピー性皮膚炎の治療・研究に長年従事し、多くの難病の原因を活性酸素の異常から解明し、これらの難病の治療に関して、SOD様作用食品等の低分子抗酸化剤や抗癌剤を自然の植物・穀物より開発し、大きな治療効果を上げています。



丹羽耕三博士

SODなどの生体防御の研究論文が著名な英文国際医学雑誌に続けて発表され、その数は70編を越します。多忙な治療の傍ら、国際医学専門誌(Biochemical Pharmacology)への投稿論文の審査員もされて

あしたも元氣 (No. 73)

胃をいたわる食事

この季節は胃にとっても負担をかけやすい時期といわれています。

新年会などのお酒を飲む機会が増える時期での食事や生活のバランスが崩れ、多忙やストレスなどから、結果として胃が疲れてしまいどんどんダメージを溜めてしまっているからです。

胃に大きな負担がかかると胃の粘膜に炎症が起きて、胃痛や胃もたれ、嘔吐、吐き気、食欲不振、胃の膨満感などの症状が出やすくなり、急性胃炎を引き起こす要因となるようです。

暴飲暴食を避け、ストレスを溜めないようにして胃の負担を和らげることが大切です。

胃へのダメージ

暴飲暴食

刺激物(酒・たばこ・コーヒー・香料・熱すぎる食品・冷たすぎる食品・固すぎる食品)
疲労やストレス
風邪などの体調不良

胃をいたわる食事

胃にダメージを受けているときは第一に消化のよい食品を選ぶことです。胃の中に長い間残っているような食品や刺激物は避けましょう。

食欲がないときは無理に食べる必要はありませんが水分補給は必ずしましょう。食事を減らす場合でも、なるべく1日に必要な栄養が摂れるように心がけましょう。

甘い、辛い、すっぱいと強く感じる食品は避けて、薄い味付けのものを食べましょう。塩分や糖分は控えめにします。アルコールの摂りすぎに注意しましょう。

アルコールは適量なら、血液循環を促したりストレスを和らげる働きもあります。また食前酒には胃液の分泌を促進し食欲を高める効果もあります。しかし飲みすぎてしまうとかなり胃に負担をかけてしまいます。

たばこや「コーヒ」はほどほどにしましょう。たばこに含まれるニコチンやタールは胃壁に大きなダメージを与え、胃液の分泌を促進して消化を助ける役目があります。しかし食前や空腹時に飲むと過剰に胃液を分泌して胃に負担がかかります。また玉露や抹茶も食後腹八分目にしてよく噛んで食べましょう。

たくさんのお酒を一度に摂ることと胃の負担は大きくなります。よく噛むということは唾液や胃液の消化液分泌を促進します。

食品選び

積極的に摂りたい食品

牛乳・乳製品(ヨーグルト、チーズなど)、卵、良質のたんぱく質
豆腐・納豆：大豆より大豆加工製品のほうが消化吸収がよい。植物性たんぱく質
お粥、うどん、野菜スープ、野菜ジュース
白身魚：高たんぱく低脂肪のものを

控えたい食品

酒、カフェインの多く含まれる飲み物、炭酸飲料
刺激の強い香辛料、油
塩分や糖分の多い食品
インスタント食品
食物繊維の多く含まれる野菜や海藻、きのこ類
たこやイカなどの消化されにくい魚介類
脂肪分の多い肉

【栄養士高橋広海】

丹羽博士の著書

丹羽博士の、一般向けの著書の一部を紹介いたします。活性酸素と病気、SODについて、平易に書かれています。

- 「安心の医療・本当の健康」(みき書房(株))
- 「クスリで病気は治らない」(みき書房(株))
- 「白血病の息子が教えてくれた医者の心」(草思社(株))
- 「活性酸素で死なないための食事学」(廣済堂(株))
- 「正しい「アトピー」の知識」(廣済堂(株))
- 「天然SOD製剤がガン治療に革命を起こす」(廣済堂(株))
- 「医は仁術なり」(致知出版(株))
- 「SOD様作用食品の効果」小冊子」(リーフレット全20巻)

SOD関連出版物一覧



バックナンバーについて

日本SOD研究会では、これまでに発行した「会報」のバックナンバーを用意しています。様々な疾患と活性酸素の関係について掲載しています。

ご希望の方は、最寄りの取扱店または、日本SOD研究会

までご連絡ください。

丹羽SOD様作用食品

