

健康情報には、冷静さが必要！

世の中には多くの健康情報が溢れています。新型コロナウィルス感染を防ぐとして話題になった食べ物やサプリメントも続々と紹介されていますが、本当に効き目はあるのでしょうか。確かな裏付けがない情報がメディアで広がっていることもあります。安易に踊らされることなく、冷静に信頼性を判断することが大切です。



国立栄養研究所によると、現時点で新型コロナウイルス感染症に対する予防効果が確認された食品の情報はないそうです。朝鮮ニンジンや緑茶などインフルエンザ症状に効くと宣伝されているものもありますが、コロナ予防の効果は見られていません。ビタミンCやビタミンDのサプリメントはインフルエンザ症状の予防効果があるとする報告と、効果はないという報告が混在していて、結論は出ていません。健康食品として人気のマヌカハニーや納豆、味噌にもインフルエンザを含む感染症の予防効果は確認されませんでした。専門家は、「美味しく本人の気分が良くなるならそれでもいい」と話していますが、健康にいいと聞くと、まずくても高くてもそればかり摂取する人がいるのが問題です。食生活のバランスを崩してしまう可能性があるからです。

国立がん研究センターでは、多くの日本人を対象に、どんな生活をするのがんや心臓病、糖尿病などの病気になりやすいかを長期間にわたって追跡する疫学研究が進められています。

私達日本人が注意したいのが、「肥満」に対する考え方です。太りすぎはがんなどの健康リスクも高めますが、逆に痩せすぎもリスクになります。体重増加ばかりを気にするのではなく、適正体重の維持を心がけることが大切です。

コロナ感染では喫煙や肥満、糖尿病などが重症化リスクになることが注目されています。様々な病気のリスクを高めるタバコをやめ、塩分が少なくバランスの良い食事を心がけ、適度な運動を日常的に続けるのが有効です。当たり前の生活習慣が、慢性疾患だけでなく感染症にも強い体を作ります。昨今のパンデミックは従来の医療体制を大きく見直す契機になると思いますが、長期的に見れば健康な体づくりの重要性はこれまでと何ら変わらないのではないのでしょうか。

<今週のオススメレシピ♪ゴーヤツナのマヨサラダ★>

【材料(2人分)】

ゴーヤ(1/2本) ツナ缶詰(1缶) マヨネーズ(大さじ1)



【作り方】

- ①ゴーヤはへたを切り、縦半分に分けて種とわたを取り、横に薄切りにする。
- ②塩を加えた熱湯に①を入れ、再び煮立ったら冷水にとって冷まし、水気をよく絞る。ツナは油をきっておく。
- ③ボウルにゴーヤ・ツナ・マヨネーズを入れてあえたら、出来上がり！

時間の問題ではない…快適睡眠術

昨年夏、1万人を対象にした日本人の睡眠調査によると、60代と70代で不眠症の疑いが高い人は3人に1人の割合にのぼったそうです。前年に比べて急増はしていませんが、コロナ禍で状態が悪化したという人も少なからずいて、ストレスの増加や活動量低下の影響があるのではないかと考えられています。



実は、加齢と共に深く眠れなくなることは避けられないことです。日中の活動量が減り、就寝時間も早まることで朝早く目が覚めたり、眠りが浅く夜中にトイレに起きたりすることが多くなります。このため、実際に眠っている時間は25歳で7時間、45歳で6時間半、65歳で6時間と、年齢が20歳増えるごとに30分短くなります。一方で、寝床にいる時間は20~30代は7時間ですが、70代は7時間半と長くなるのが分かっています。この2つの時間の差が小さいほど熟睡感が高まるため、長く寝ようとして眠くないのに床に就くのは逆効果な場合があります。眠くなったところで寝床に入るのが快適睡眠のコツです。

更に、寝具にも工夫が出来ます。成人は睡眠中にコップ1杯分(180cc)の汗をかき、夏は2杯以上にもなります。睡眠の前半は体温を下げて深く眠ろうとするので汗を多くかきます。しかし、背中が蒸れて不快に感じると寝返りが増えるので眠りは浅くなってしまいます。布団の中が快適と感じるのは温度33度前後、湿度50~60%です。快適な睡眠には、吸放湿性に優れた寝具、素材がおすすめです。特にお勧めなのが、天然素材の麻です。肌にまとわりつかず、動く度にひんやり感が得られます。敷パッドやシーツ、枕カバーなども麻にすることで、より快適な睡眠を得られる効果が期待出来ます。