

サプリメントでがん予防！？

アメリカの予防医学協会は、がん予防を目的としたサプリメントの使用に対し、警鐘を鳴らしています。サプリメントではなく、健康的な食事から栄養を摂取することを推奨しているのです。

サプリメントやビタミン類はこれまで「がん予防に役立つ」と信じられてきました。しかし近年、蓄積されてきた研究成果からほとんどの人に利益がないことが明らかになりました。そればかりか、一部のの人に有害なケースもあると言われています。

例えば、サプリメントで多量に取ると、緑黄色野菜に多く含まれるベータカロテンは喫煙者らの肺がんリスクを高める可能性が指摘されていたり、卵やアーモンドなどに多いビタミンEは前立腺がんのリスクをかえって高める可能性があったりすることが明らかになっています。予防を目指すのであれば、禁煙と適正体重を保ち、ほぼ毎日30分以上運動することが望ましく、健康的な食事を心がけるべきと報告されています。

がん予防のための食事に関するガイドラインによると、いろいろな色合いの野菜や果物、食物繊維が多い豆類、全粒穀物を選ぶよう勧められています。一方で、赤身肉や加工肉、加糖飲料、インスタント食品は避けた方がよい食べ物だとも言われています。

それでも、食事をバランスよく摂りにくい人などがサプリメントを利用する場合、気を付けて頂きたいことが3つあります。①1種類の使用に限る ②高価なものは避ける ③薬を飲んでいる場合は主治医や薬剤師に相談する 複数のサプリメントを同時に使ったり、薬と併用したりすると、「相互作用」といって、薬の効果を必要以上に強めたり、逆に弱めたりするなど、有害な状態を起こしてしまう危険性があります。また、高価な商品ほど効きそうだという心理も働きがちですが、価格に比例して効果があるわけではありませんので注意して頂きたいと思います。ビタミン類などが不足していると感じたら、自己判断せず、医師に処方してもらおうという方法もあります。サプリメントは薬のように品質保証がされていないケースもあり、粗悪品が含まれている可能性もあります。

サプリメントを使用することで、気持ちが前向きになるというメリットがあるかもしれませんが、体への悪影響や経済的な損失がないのか、冷静に吟味して判断することがとても大切だと思います。

【参考】がんを防ぐための「12か条」

- ①たばこは吸わない
- ②他人のたばこの煙を避ける
- ③お酒はほどほどに
- ④バランスのとれた食生活
- ⑤塩辛い食品は控えめに
- ⑥野菜や果物は不足にならないように
- ⑦適度に運動
- ⑧適切な体重維持
- ⑨ウィルスや細菌の感染予防と治療
- ⑩定期的ながん検診
- ⑪身体の異常に気が付いたらすぐに受診
- ⑫正しい情報を得ること



体温で分かる体調

長引くコロナ禍で、体温を測る機会が格段に増えていますが、体温を毎日測ること自体は体調を知るうえでも大切です。

体温は体の状態とリンクしていて、わずか1度違うだけでも免疫力や基礎代謝が大きく変わります。体温が下がると血流が悪化し、必要な酸素や栄養が体の隅々まで行き渡らなくなるため、体の冷えを解消することが血流を良好な状態に保ち、生活習慣病を予防・改善するにも重要です。つまり、体温は免疫力のバロメーターの1つなのです。(36.5度～36.9度が免疫力も基礎代謝も高い、理想の状態です。35.5度を下回ると、自律神経のバランスが崩れたり、アレルギー症状が悪化したりする場合があります。)

体温は1日の間に時間帯によって上下動するので、毎日同じ時間に測るのがオススメです。平熱を把握しておくことで、体に異変があった場合に早めに気付くことも出来ます。



<今週のオススメレシピ>

ピーマンのささっと炒め★>

【材料(2人分)】

ピーマン(4個) ちりめんじゃこ(15g)

【作り方】

- ①ピーマンは縦半分に切ってへたと種をとり、横に幅5mm程度に切る
- ②フライパンにサラダ油を熱し、ピーマンを入れて炒める
- ③油が回ったら、ちりめんじゃこを加えてさっと炒める
- ④味が薄い場合は、塩少々を加えてひと混ぜしたら、出来上がり！

