

●サプリメントって、効くの？

「サプリメントは効果なし」米医学会誌がバツサリ

ビタミンやミネラルなどのサプリメントは健康効果がなく、十分な栄養を取っている人にはむしろ害になる可能性があるという研究結果を、アメリカの医師らがアナルズ・オブ・メディシンで発表しました。論文によると心臓血管疾患やガン、認知症や記憶障害、心筋梗塞いずれにも効果がなかった。とされています。著者の一人は悪い食生活をサプリメントで補えとか、サプリメントをたくさん飲めば大丈夫なんてことはないと言っています。論文はビタミンやミネラルの効果のみで健康食品の全てに当てはまるわけではありませんが、飲むだけで健康になったり、痩せたりする魔法の成分はないということです。日本でも、ダイエット効果を大きくうたったサプリメントに注意勧告がだされた例があります。「糖尿病がなおった」「血圧がさがった」「やせる」の広告には要注意です。本当に健康になりたいければ、安易に健康食品に頼らずにバランスの良い食生活を心がけるしかありません。つまり、マイナスをゼロにしたり、ゼロをマイナスにするものがないということです。サプリメントは健康づくりをサポートする食品のひとつとして考え、上手に安全に使しましょう。



「過剰摂取に注意！」

サプリメントは成分を凝縮して錠剤やカプセル状になっているので飲みやすい特徴があります。しかし、これもサプリメントの落とし穴。たとえば「トマトに含まれるリコピン20個分」一粒にリコピンが凝縮されていることになり毎日多量のトマトを食べることになります。つまり、通常では考えられない量がサプリメントでは簡単にとれるのでとりすぎでしまいがちです。とりすぎは健康被害につながることもあります。効果を期待してたくさんするのは逆効果です。

●夏野菜の効果

■今回は夏野菜の種類と効果・効能について。夏野菜、一杯食べて元気に暑い夏を乗り切ってください。

「トマトが赤くなれば、医者が青くなる」。この言葉はローマ(ギリシャ時代)の言葉です。古くから、野菜の効能は評価されています。夏になると暑さで体が火照る・熱がこもる・疲れがとれず食欲が落ちる。こんな時は夏野菜をしっかり食べることで、私達は体を元気に保てます。キュウリ・トマト・ナス・ピーマン、夏の旬野菜の代表です。ぶらんぶらんと下がるので、通称ぶらり野菜。夏の暑さで火照った体を冷やしてくれます。特にカリウムの多いキュウリは、利尿作用が抜群。体にこもった熱を尿と一緒に排出してくれます。その上、水分の摂りすぎで起こるむくみもとってくれます。ニガウリ・オクラ・ツルムラサキ・モロヘイヤなど、これらの野菜の特徴は苦味とネバネバ。苦味が食欲を刺激し、このネバネバは、腸を整え、疲労回復、さらに肌のアンチエイジングにも効能を発揮します。夏野菜はピクルスやマリネなど、酢と一緒にとると酢の疲労回復効果との相乗効果で、乳酸のたまりにくい体を作ってくれます。また体を温めてくれる、ミョウガ・ショウガ・ニンニク・唐辛子など、薬味として一緒に摂りましょう。トマト・ニガウリなどの体を冷やす効果のある野菜も、[オリーブオイル](#)とニンニクで炒めると冷房で冷えた体対策に有効です。特にトマトは、炒めることでリコピンがより多く摂取できるし旨みもアップします、ニガウリのビタミンCも熱に強いのでしっかり摂取できます。ナスの紫色の皮はアントシアニンという色素、血液をサラサラにする抗酸化ポリフェノールを含み、油・味噌と相性がいいので揚げもの、炒め物に最適。ピーマンはカロテン・ビタミンCが豊富、食物繊維や葉緑素もたっぷり。赤ピーマンは緑ピーマンが熟したもの。甘くなるのと同時に、ピーマン特有の香りが消え食べやすくなります。今年の夏も夏野菜で乗り切りましょう。