

日本SOD研究会報

No.41

「酢」 糖尿病、肥満の予防に

人類最古の調味料とされる酢は、今から5000年前にメソポタミアのバビロニアで生まれ、日本でも5世紀ころから使われていたという。酸味がベイスだが、味をまろやかに調えたり、うまみを引き出す調味料だ。昔からさまざまな「効用」が言われ、「さ・し・す・せ・そ」の中で

は摂り過ぎを心配することなく使える。効用を科学的に実証しようと、調味酢メーカーのミツカン（本社・愛知県半田市）は、大学との共同研究を進めている。

これまで学会では「毎日15ミリリットル以上を摂ると血圧が低下する」「運動後に糖分と一緒に摂ると疲労回復を促す」「カルシウムの吸収をよくする」「病原性大腸菌O157に対する抗菌効果がある」などを発表している。食べ合わせによって食後の血糖を

抑える働きもあるという。

国立健康・栄養研究所の杉山みち子臨床栄養管理室長は、糖尿病の栄養教育に役立つため、日赤熊本健康管理センターの協力で、「ご飯を基準食にしたグリセミック・インデックス（GI＝血糖上昇反応指数）の研究を行った。

食べ合わせによって 血糖値の 急上昇抑える

GI値といふのは食品の数で、これが高い食品は食後に血糖値が急上昇し、インスリン

の分泌が活発になる。すると血中の脂肪を脂肪細胞に取り込む酵素を活性化し、体脂肪を蓄積させる。また、血糖値の急上昇は、低血糖状態になるのも早く空腹になり、食べる量が増える。

研究の結果、白米のGI値を1000とすると、すし飯が平均67だった。血糖値を上げる糖分を含んだ市販のすし

酢を使ったが「酢の中の酢酸によって胃から腸へ排出される時間が遅くなった。つまり腹持ちがよくてGI値が低いと考えられる」という。さらに「飯と一緒にほかの物と組み合わせた場合のGIの平均値は梅干し97、酢の物75、みそ汁74、牛乳69などだった。杉山さんは「米飯と酢などの食べ合わせが糖尿病や肥満予防のための食事改善に役立つようだ」と話している。

GI値を使って最近注目されている、低インスリンダイエットにも酢が応用できそうだ。

ただ、酢そのもののダイエット効果は「まだ科学的に解明できていない」（ミツカン）という。【本橋由紀】



イラスト…佃 二葉

プロのコツ

肉料理をジューシーに

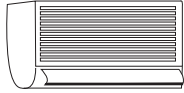
酢の使い道は幅広い。「腐敗や変質を防止色を鮮やかにする、アクを抜く、軟らかく煮る、生臭さや脂っこさを抑える、減塩を手伝う、食欲を増進する」などがある。

酢の原料には、米、小麦、とうもろこし、ブドウ、リンゴ、柿、いちじくなどがある。

管理栄養士の荒牧麻子さんはこれらの使い分けについて「好みによるが、米や穀物の酢は魚に、ブドウやリンゴ、果実酢はサラタなどに合う。最近流行のバルサミコ酢は煮詰めてアイスクリームにかけるのもおいしい」と言っている。何にでも使え、さっぱり感があるので、食卓にしょうゆと酢を用意しておくとう便利とアドバイスする。

ミツカンの広報、高桐章さんは「ハンバーグに入れるとジューシーになるし、冷しゃぶの肉をゆでるときに酢を加えると、肉がばさばさしいなど肉料理でも重宝する。小魚を煮るとカルシウム溶解作用で骨まで軟らかくなる。夏場はおにぎりを握るときに少し入れると、防腐効果がアップする」と話している。

夏場の防腐に、食欲増進に



エアコンを上手に使うポイント

冷房温度は高めに

冷房設定温度を1度高めれば、10%の省エネに。除湿で湿度が下がれば不快感は和らぐ。

カーテン・ブラインドを利用

直射日光をさえぎることで、5%の省エネに。

フィルターの掃除はこまめに

フィルターは2週間に1度掃除を。目づまりで5～10%の電気代がむだに。

風向き調節を上手に

冷気は下にたまりやすいので、冷房は風向板を水平に。

暑さと汗

暑

いと汗が出るのは、水分蒸発の際に熱を奪う働きがあり、体温が下がるからだ。だが2歳半までには、冷房にはかりあたっていないと、汗を出す「能動汗腺」が少なくなると言われる。汗が出ないと、乳酸など疲労を感じさせる物質が皮下組織にたまり、夏バテを起しかねない。あまりの暑さは脱水症状や熱中症につながり危険だが、少々の暑さなら、冷房に頼らず汗をかこう。

SOD様作用食品の開発

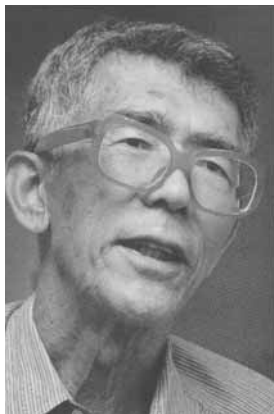
丹羽SOD様作用食品の開発者である丹羽耕三博士は、丹羽免疫研究所所長であり土佐清水病院院長として、毎日、医療の現場で、癌、アトピー、膠原病などの難病に苦しむ患者さん達の治療にあたられています。

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れば、世界的権威として、広く海外に知られています。

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編を越えます。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います。国内では、ヘーチエット病やリュウマチ、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。

私が開発した天然の抗酸化剤であるSOD様作用食品は、いま全国何十万人、何百万人という方々に健康食品として愛用されています。何百人という医師にも医療現場で難病の患者さんに使っていただき、優れた治療効果をあげています。



丹羽耕三博士

あしたも元気 (No. 33)

熱中症には注意!

『熱中症』とは?

人間は皮膚の血液量を増やしたり、汗を出したりして体温を調節します。ところが暑さのために体温のコントロールができなくなると、熱が体内に溜まり急激に体温が上昇することが原因で起きます。

真夏の炎天下に長時間いて強い直射日光にさらされたために起きる「日射病」と、閉めきった蒸し暑いところに長時間いたために起きる「熱射病」、これらのように熱性障害のことをいいます。そして、高温と水分不足によって発症します。皮膚からどんどん水分が失われ、あつという間に脱水症状を引き起こしてしまいます。

ケアは?

顔色が悪く、ぐったりして水分を与えても飲めない、意識が無い、けいれんなどを起こしている場合はただちに病院へ行きます。

熱中症を予防するために

脱水症状には気をつける!

脱水とは、生体の水分量が極度に減少し、水分バランスが崩れて摂取量より排泄量が多くなった状態のことです。

水分補給

人が汗をかくと水分と一緒に塩分も失

熱中症の症状と手当て

	程度	症状	応急手当ての方法
熱けいれん	軽度	足、腕、腹部などの筋肉に痛みを伴ったけいれん	食塩水を飲ませ、涼しい所で安静に
熱失神	軽度	目まい、失神、唇のしびれなど	涼しい所で衣服をゆるめて寝かせ、足を高くする。意識があれば食塩水を飲ませる
熱疲労	中度	脱力感、頭痛、目まい、おう吐など	涼しい所で衣服をゆるめて寝かせ、食塩水を補給
熱射病	重度	体温の上昇に加え、反応が鈍い、言動がおかしいなどの意識障害	一刻も早く病院へ。その間、水をかけてあおぎ、首やわきの下、足の付け根などを水で冷やす

読売新聞2002年7月21日より【栄養士 高橋広海】

われまます。ですから食塩水や塩分(ナトリウム)やカリウムなどの電解質を含んだものを摂取するとよいでしょう。市販のスポーツドリンクが有効です。そのほか野菜ジュースや果物、味噌汁やスープで水分をとるのも良いでしょう。とにかくこまめに水分補給することが大切です。

0.2%程度の濃い食塩水の補給暑さに慣れるまでの数日間、軽い短時間の運動から始める運動による体重の減少が2%を超えないように水分補給する屋外では帽子をかぶり、吸湿性や通気性のよい薄い服を着る体調がよくないときは無理に運動しない

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学の心」(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))
- 「医は任術なり」(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

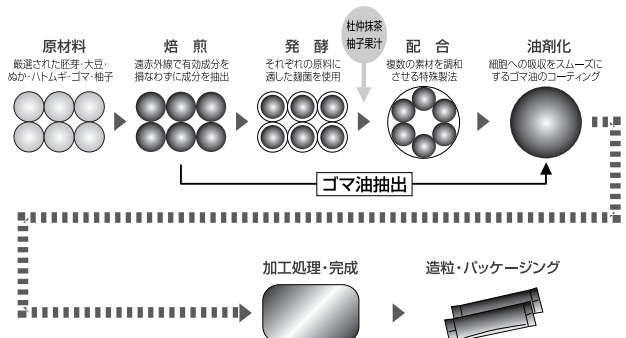
日本SOD研究会では、これまでに発行した「会報」のバックナンバーを用意しています。様々な疾患と活性酸素の関係について掲載しています。

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

『SODロイヤル』が製品になるまで



丹羽博士が開発した特許抗酸化食品

SOD様作用食品

SODロイヤル

天然天製材



自然のミネラル カフェインはゼロ

ルイボス茶濃縮型

ルイボスTX

奇跡のお茶 濃縮タイプ

【お問い合わせ先】