

栄養士による講話



・油症の現況と治療の手引きの生活指針とダイオキシン類の毒性を抑制する可能性がある食物とその成分について

これまでの研究により、多くの油症患者さんの体内には今でもダイオキシン類が存在し、活性酸素が産生されていることがわかりました。

一般に活性酸素は老化やガン・動脈硬化、その他多くの疾病の発生に関係している有害物質ですが、フラボノイドなどのポリフェノールやビタミンなどの抗酸化物質（ダイオキシン類の毒性を抑制する物質）を多く含む野菜や果物などを食べることにより、活性酸素が中和されることがわかっています。

野菜や果物などには、ポリフェノールのように、この活性酸素を抑制してくれる成分を含んでいるものがたくさんあります。野菜をふんだんに取り入れた食事が油症の活性酸素にも、有効だと考えられます。

抗酸化作用については、野菜や果物を沢山食べることはガン予防にも有効とされています。厚生労働省では、健康増進のため成人1日あたり野菜摂取量について平均350g以上を目標とする、と定めています。

また抗酸化作用については、野菜は生よりも加熱したほうがよいことが報告されています。生の植物細胞は人の消化液では壊れにくいのですが、加熱すると壊れて有効成分が煮汁に出てくるので、有効成分の利用効率が高くなるからです。ポリフェノールは煮汁ごと摂取できるような調理法を工夫すると良いでしょう。

（講義の前に野菜を細かく刻み、煮る準備：これは有効成分を煮汁に出す為です。）

赤ワイン、ビールにもポリフェノールが多く含まれていますが、過度の飲酒は禁物です。

どれか一つの食品ばかりを摂取するのではなく、バランスのとれた食生活が重要です。また、

心身の疲労をためこまない、十分な睡眠をとるなど、体調に合わせた日々の健康管理が重要です。

・ バランスのとれた食事とは？

下図のように、緑・ピンク・黄色の3つのお皿で1種類以上の食物を毎食摂取する事を目標にしましょう。白いお皿は追加で摂取する物です。

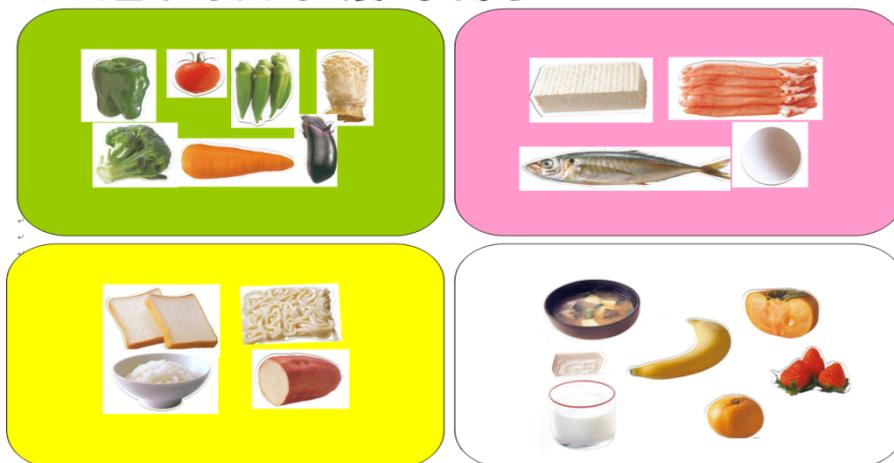
まず黄色のお皿は主食です。さつまいもも、主食になります。パンは主食ですが、菓子パンは砂糖や脂肪分が多く、お菓子の分類になります。朝から菓子パンを食べるのではなく、食パンかロールパンを食べるようにしましょう。

次に、ピンク色のお皿にある食物は、筋肉や血液をつくるたんぱく質・主菜になる物です。体を作るもととなり、この摂取が不足すると、筋肉が落ちていきます。

次に緑色のお皿にある食物は、副菜になる物です。黄色いお皿の炭水化物をエネルギーに変えるのは、緑色やピンクが必要。またピンクのたんぱく質をとっても、緑色のお皿のビタミン、ミネラルがないと筋肉にはなりません。

このように、どのお皿がかけてもいけないのです。

「 4つの皿でバランスよく食べましょう



栄養士講話後の質疑応答

●平成 26 年 3 月 1 日：五島市奈留地区

患者さんからの質問

病院に行く日の朝食は、りんごとバナナ、ヨーグルトと蜂蜜、納豆を食べているが、バランスはいいですか？

→栄養士の回答

バランスのお皿で考えると、ピンク色・黄色・白色のお皿の食物はあるが、緑色のお皿のものがありません。夕食にお味噌汁を食べられているのなら、夜にお味噌汁を多めに作っていただいて、朝、お味噌汁（野菜入り）を、具多め、汁少なめにして食べるようにしていただけたらいいかと思います。朝の食事は免疫力をしっかりと目覚めさせてくれます。

●平成 26 年 3 月 8 日：五島市玉之浦地区

患者さんからの質問

免疫カアップのための食習慣のなかで、バランスよく、腹八分目をこころがけましょうとありました。腹八分目とよく言われますが、夕食を早く食べると腹八分だと寝る頃にはお腹がすきます。主人は寝る頃、お腹がすき、ラーメンを食べたりします。それだったら、夕食をしっかり食べる方がいいと思います。いかがでしょうか。

→栄養士の回答

早く夕食を食べると確かに、夜お腹がすきます。しかし、寝る前にラーメンを食べることは、体・胃腸に負担をかけます。夜お腹がすいた時、ホットミルクなどあたたかいものを胃に入れるとよいでしょう。

寝る前のラーメンは、確実に体重が増加します。

患者さんからの質問

健診時に貧血気味であると言われます。鉄分を含む野菜等を教えてください。

→栄養士の回答

ほうれん草、小松菜、パセリ等です。

貧血は、鉄分不足だけではなく、ビタミン類・たんぱく質等をバランスよく食べることも重要です。

栄養士講話後の質疑応答

●平成 26 年 5 月 30 日：五島市福江地区

患者さんからの質問

「主食・主菜・副菜」を揃えるのはどの生活習慣病でも同じですか？

→栄養士の回答

「主食・主菜・副菜」を揃えて食べることにより、食べ物が体内を通過して排泄されるまでの代謝がよくなります。

運動不足や過剰栄養など代謝が滞って起こる生活習慣病の改善には、揃えて食べるのが大切です。

患者さんからの質問

アルコールを飲むがどのくらいなら良いか

→栄養士の回答

アルコールの適量は男性でビール 500ml（焼酎なら 100ml）です。女性は男性より少なめが適量とされています。

患者さんからの質問

食事で体内のダイオキシンが排泄されますか？

→栄養士の回答

摂取したダイオキシン類を排出する治療法は確立していませんが、野菜や果物に含まれる抗酸化物質がダイオキシン類の毒性を抑制することがわかったそうです。抗酸化物質は老化やがん・動脈硬化、その他多くの疾病の発生を予防することもわかっています。油症の症状の緩和だけではなく健康増進の目的でも、積極的に野菜や果物を食べるのが大切です。