

～3月 ちまたで流行のトマトジュース～



2月に入り、全国各地のスーパーでトマトジュースが爆発的に売れ、品薄状態に陥っているという事態が起こりました。皆さんもスーパーに買いに行かれたのでしょうか？

この事態が起こったきっかけは、トマトに含まれる物質が血中の中性脂肪の値を下げる効果がマウスの実験で確認されたとする京都大学や食品メーカーなどの共同研究論文が発表されたためでした。

トマトの赤色は、「リコピン」という成分で、「抗酸化作用」があることが注目されています。元々熱に弱いビタミンCですが、トマトのビタミンCは熱に強く壊れにくいということも知られています。

このような働きのあるトマトを使用したジュースは、市販でも数多く出回っているようです。なかには、果物を加えて美味しくしたもの、食塩を添加して

いるもの、など様々です。果物の入っているジュースは特に飲む量に注意して摂りましょう。



食コラム

～中性脂肪のお話～



中性脂肪ってなんだろう？

採血結果で、中性脂肪が高めって言われたなあ。 という方に・・・

中性脂肪は、食事の影響を受けやすい血液データです。採血の前日に、食べ過ぎた場合も翌日の中性脂肪の値は高めに出ることがあります。

生活習慣に大きく影響されます。

日常的に食べ過ぎていないでしょうか？ 甘い飲み物や甘いお菓子など習慣的に食べていないでしょうか？ アルコールは多くないでしょうか？ 運動習慣はありますか？

「最近、お腹周りが大きくなってきたなあ」「お腹周りがどうしても減らない」

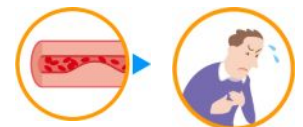
このように感じたら要注意です。

食べ過ぎたエネルギーは、脂肪として蓄えられますが、その脂肪というのが中性脂肪のことです。基準値は 150mg/dl 以下です。

中性脂肪は、悪玉コレステロールの血管への付着を促し、動脈硬化を起こす可能性が高くなるといわれています。

日本人の死因の第2位と3位を占める、心臓病と脳卒中はどちらも、動脈硬化が原因となって起こる血管の病気です。中性脂肪は、体内の温度を一定に保つなど、生きていく上では必要な存在ですが、必要以上増やさないように気をつけましょう。

まずは、自分の食生活を見直してみましようね♪



(参考文献:カゴメ株式会社 HP、e-ヘルスネット、厚生労働省 HP、おいしく食べて中性脂肪を減らす本)

(文責) 鹿児島医療センター 栄養管理室 有働舞衣