

日本人は加工食品を食べ過ぎている

日本人の食生活は、炭水化物の割合が多いことが特徴です。現代では、米やイモを食べる割合が減少し、パン、パスタ、そして様々なコンビニなどで手軽に入手できる加工食品に変わってきています。お弁当、お惣菜、お菓子、アイスクリーム…すべて高度に加工された食品です。肥満の割合は右肩上がりです。

加工食品には、さまざまな添加物が加えられています。一度パッケージの浦を見てもらうと、成分が1~2行で収まる食品は少なく、よくわからないものが大量に入っています。**保存料、乳化剤、着色料などなど。**単に「醤油」と書かれていても、その醤油は科学的に合成されているものが大部分です。醤油ドレッシングなどには細かい表示義務がないので食品全体ではどれだけ添加物がくわえられているのかは分かりません。

亜鉛不足で病気のリスクが上がる

食品は、その加工程度によってグループ1からグループ4まで分けられます。

グループ1は、そのままの食品です。野菜、果物、卵、牛乳、食肉など何も加工を受けていない食品のことです。

グループ2は種を絞った油、牛乳からつくったバター、サトウキビ、トウモロコシから精製した砂糖、海の水からつくった塩、大豆を発酵させた醤油などのように、食品として利用しやすいように精製されたものです。

グループ3は、グループ1とグループ2を組み合わせて作った食品で、家庭で作るほとんどがこれにあたります。

グループ4が高度加工食品といわれるもので、清涼飲料水、スナック、加工肉製品、調理済みの冷凍食品など私たちがスーパー、コンビニで見かける大部分の食品です。**この高度加工食品を摂取する人は、ビタミンB群や亜鉛などの栄養不足に陥ります。亜鉛は、免疫力に関する重要な微量栄養素です。**高度加工食品摂取者は、心血管疾患とすべての原因による死亡のリスク増大、全がんおよび乳がんのリスク増加などが報告されています。そして肥満リスクの増加もあります。では、どうして高度加工食品を食べることが肥満につながるのでしょうか？その原因の一つは、その**加工食品に内分泌攪乱物質が含まれており、ホルモン異常を起こす**のではないかと考えられています。内分泌攪乱物質とは、身体の内分泌系を妨害し、人間と野生生物の両方に発生・生殖の問題、神経や免疫への悪影響をもたらす可能性がある物質です。男性ホルモンと呼ばれるアンドロゲン、女性ホルモンと呼ばれるエストロゲンの働きに影響を与えて、不妊、前立せんがん、乳がん、肥満、糖尿病、免疫不全などを引き起こすことが報告されています。



脂肪を溜めるホルモン

肥満にもっとも関連するホルモンはインスリンです。インスリンとはすい臓から分泌されるホルモンで、一般的に血糖を下げるホルモンと考えられています。糖質が体に入ると一気にすい臓が働き始めます。腸から糖が吸収されるたびに、すい臓からはインスリンが分泌されます。あなたがちょっとおやつと思ってつまむチョコレート、お饅頭、お菓子を食べるたびに、すい臓はフル回転で働いています。午前中の仕事の合間、午後のおやつ、夕食後のおやつなど、朝・昼・夕の食事以外に食べるたびにインスリンが体内を駆け巡っています。

インスリンの働きで肥満になる理由

インスリンを「血糖値を下げるホルモン」と考えていると、どうしてインスリンが肥満に関連するのかが理解できないでしょう。血液中の糖は、インスリンの働きにより細胞の中に取り込まれます。そのために、血液の中から細胞の中へ移動する為、血糖値が下がるわけです。細胞の代謝に必要な量を超えて糖が存在した場合は、肝臓・筋肉でグリコーゲンという形で蓄えられます。しかし、グリコーゲンとして蓄えられる量は肝臓に100g、筋肉に500g程度で、これ以上過剰な糖は肝臓で脂肪(中性脂肪)につくり替えられます。インスリンは、この肝臓での脂肪の合成を促進し、脂肪細胞に脂肪を溜めこむ働きもあります。そのため、別名【脂肪蓄積ホルモン】とも呼ばれます。過剰になった糖、インスリンによって脂肪細胞の中にどんどん中性脂肪が詰め込まれていくことにより肥満が発生します。インスリンの働きがなければ、脂肪が溜まることはありません。そのため、ダイエットのためには、インスリンの働きに注目する必要があります。 ~腸内環境を整えるには、一日の絶食時間を16時間にし、内臓を休息させる時間を持つといい 消火器外科医 石黒成治 先生 ~