

**食と健康のウソ・ホント**  
 県立広島大学教授  
**加藤秀夫**  
 ④ 食べ合わせ

近年、健康志向の高まりから、大々的な宣伝で健康食品がもてはやされている。しかし、それらには、体に良い面と悪い面の両面がある。このシリーズでは、あるテーマに基づき科学的な根拠を示しながら解説する。

# 悪い例は科学的な根拠のないものばかり

## 「牡蠣フライとレモン」など良い例は多い

「ウナギと梅干し」「天ぷらとスイカ」の組み合わせを食べるとおなかをこわしたり、体によくないなどという言い伝えが数多くあります。例えば、脂の多いウナギと塩分が豊富な梅干しを一緒に食べると胃腸への刺激が大き



く、しかも梅干しで口がすつきりしてちょっと食べすぎてしまう。食べすぎなければ問題はありませぬ。食べ合わせのルーツは中国の陰陽五行説で、食べ物を陰と陽に分類し、その組み合わせから来たものと考えられます。日本でこの風習が広まったのは江戸時代で、貝原益軒の「養生訓」に食べ合わせの禁が記せられています。それに、各地域の言い伝えや迷信が加わり、食べ合わせとして一般に広まったようで、例を挙げるとキリがないほどあります。

しかし、そのどれも試食実験や研究の結果では科学的に根拠のないものばかりです。では、どうしてそんな言い伝えが広まったのでしょうか。実は、食べ合わせが悪いといわれるものは梅雨から真夏にかけての食品が主で、冷蔵庫のなかつた時代には傷みやすかつたという事情があります。

本来食べ合わせは健康によいものです。よい食べ合わせには「野菜とくだもの(血中コレステロールを下げ、デトックス効果も高い。便秘解消と美容に最適)」「牛乳と果物(骨と歯を丈夫にし、骨折と骨粗鬆症の予防に効果あり)」「牡蠣フライとレモン(貧血、眼精疲労、精力減退に効果あり)」「焼き魚と大根おろし(肝臓の働きを高める)」「焼肉と野菜(スタミナアップと意欲向上)」「ご飯と卵・野菜入りの味噌汁(健康的な朝ごはんの基本)」などたくさんあります。

よくない食べ合わせには「牛乳と砂糖たっぷり(カルシウムの利用を邪魔する)」「砂糖と脂肪の多いチョコレート、アイスクリームやデザート(肥満の敵)」などがあり、要注意です。

生活習慣病とは、食・運動・休養・喫煙など、日常生活習慣によって引き起こされる病気の総称で、代表的なものに高脂血症や高血圧、糖尿病などがあります。当会健康クリニックでは、生活習慣病の原因を早期に発見し、治療につなげるための検査を行っています。このシリーズでは、具体的な病気を例に、どのような対処が必要になるかなどを紹介しています。



### ⑫ がん (喫煙)

たばこの煙の中にはベンゾピレン、ニトロソアミンなど20種類以上の発がん物質が含まれています。これらは主にタールに含まれ、細胞の遺伝子を傷つけます。この傷の修復がうまくいかないと、細胞のがん化が起きます。また、タール

さらに注目すべきことは、主流煙よりも副流煙のほうが何倍も有害物質を含んでいることです。喫煙者は意識しないまま、周囲の人に害を与える加害者にもなるのです。1日20本の喫煙で、肺

## 副流煙のほうが有害物質を多く含む

### 喫煙者は肺がんなどの死亡率が高まる

喫煙によるがん物質の発がん作用を促進するため、アスベストなどの発がん率を一段と高めます。喫煙により引き起こされるがんは、煙が通過する喉頭、口腔、肺で特に高率になりますが、発がん物質は吸収されて全身を巡るため、胃や肝臓、腎臓、膀胱などほとんどの臓器のがんの危険性が高くなります。喫煙者は非喫煙者に比べ、喉頭がんは32.5倍、肺がんは4.5倍、全がんで1.65倍死亡率が高まります。また、喫煙開始年齢が低いほどがんの死亡率は高く、19歳までに喫煙を始めた人は非喫煙者に比べ、肺がんは5.7倍、全がんは1.8倍高いとの報告があります(上表)。

副流煙は主流煙の約1/3の煙量ですが、有害物質の濃度は主流煙の約1/2に達します。喫煙者が吸った煙の約90%は周囲の非喫煙者に届くのです。喫煙者が吸った煙の約10%は周囲の非喫煙者に届くのです。喫煙者が吸った煙の約10%は周囲の非喫煙者に届くのです。

喫煙者が長いほど、いったん取り込まれたタールは、体の中に溜まって長く体内に残り影響を与え続けます。喫煙年数が長いほど、喫煙量が多いほど、そして日々の喫煙で肺の奥深くまで吸い込むほど発がんの危険度は高まります。しかし、これまでたくさん吸ってしまった人も諦めることはありません。禁煙をすれば、身体に備わっている浄化作用によって、がんに対する危険度は低下します。「今さらやめても・・・」とためらわず、1日も早くそんなに危険な「たばこ」とサヨナラをしてください。(健康クリニック・医療部長 勝部睦子)

図表: 喫煙開始年齢別肺がん・全がん死亡率(男性)

喫煙開始年齢	肺がん (人口10万人対死亡率)	全がん (人口10万人対死亡率)
~19	~100	~600
20~24	~100	~550
25~30	~100	~500
30~35	~100	~450
35~	~100	~400
非喫煙者	~10	~350

## 検査受付窓口日記



①連載にあたって  
 検査受付窓口は、環境協会の顔です。「君たちは窓口で咲いた花ですよ。」などとおだてられたのを真に受けて、すっかり根付いてしまったのは、他にもない私です。そして、春になるとひよっこり庭の片隅から芽を出すチューリップのよう

## 日常のちょっとしたこぼれ話を紹介

### 快適な暮らしのお役に立ちたい

うに、若々しい新入職員に負けないくらい、今年もきれいに花を咲かせているつもりです。

さて、これから四季を通じて、検査受付窓口のちょっとしたこぼれ話を紹介していきます。いろいろな協会の顔を見ていただくために、私が咲いている協会本部だけでなく、福山の東部支所、そして吉島の材料試験室をリレーしながら紹介していこうと思います。環境協会の身近に感じてほしい、快適な暮らしのお役に立ちたいと願っています。

ところで、その快適な暮らしとはどんなことをいうのでしょうか。私が環境協会の入ったと昔前とは、そのとらえ方は随分変わってきたように思います。おいしい水を飲み、旬の野菜を食べ、窓を開けて深呼吸をする。大切な家族が安心してくつろげる家に住む。そんな当たり前のことに、利益だけを追求した昨今の食や住の偽造事件などで気づかされるのでは、いささか寂しい気がします。

検査受付窓口では、井戸水や食品の成分検査をはじめ、河川水や土壌などの環境基準検査、アスベスト検査、そして建設材料の規格検査など、皆様からの依頼検査をお受けしています。

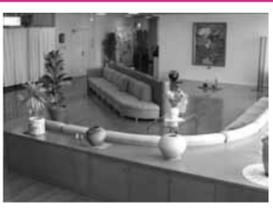
コミュニケーションを第一に、中立的かつ精度の高い検査結果をもって、快適な暮らしについて共に考えていきたいと思えます。

(業務管理課 山崎照美)

## 生活習慣病予防健診【一般健診】 年に1度の健診でイキイキ健康生活 (お申し込みはお早めに！)

主な検査項目	受けられる方	本人の費用負担 費用負担額が一部変わりました
<b>一般健診</b> (特定健康健診項目を含む) ●問診・触診・身体計測(腹囲など) ●視力・聴力測定 ●血圧測定 ●尿検査 ●便潜血反応検査 ●血液一般検査 ●血糖検査 ●尿酸検査 ●血液脂質検査 ●肝機能検査 ●胸部レントゲン検査 ●胃部レントゲン検査 ●心電図検査 など (注) 胃部レントゲン検査に代えて、胃内視鏡検査を実施する場合があります。	①40歳以上75歳未満の被保険者の方 S9.4.2~S44.4.11に生まれた方 ※S8.4.2~S9.4.11に生まれた方は、75歳の誕生日の前日まで受診できます。 ②35~39歳で生活習慣の改善指導を受けることを希望する被保険者の方 S44.4.2~S49.4.1に生まれた方	費用総額 18,007円 のところ 本人負担 6,843円 健康費用総額の38%を負担

\*上記のほか、付加健診や乳がん・子宮がん検診なども行っております。お気軽にお問い合わせください。



財団法人広島県環境保健協会  
**健康クリニック**  
 〒730-8631 広島市中区広瀬北町9-1  
 TEL 082-232-4857 FAX 082-293-2214