

**食と健康のウツ・ホント**  
 県立広島大学教授  
**加藤秀夫**  
 ⑤ 洋菓子と和菓子

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。

お菓子を食べると、なんとなく幸せな気分になりますよね。お菓子は脳の活力源である糖分が多く、仕事や勉強疲れに最良の友です。「差し入れ」で一番喜ばれる商品です。洋菓子は若い世代に人気があり、和菓子は近年配に好まれます。どうしてでしょうか？

半分)をゆっくりご賞味していただき、血中の中性脂肪を測定しました。食べる前の平均血中中性脂肪値は(平均)以下で、賞味後三時間で二人が三百近くまで上昇し、八人中六人の女子大生は百五十以上でした。

## 別腹で血中中性脂肪が増加

### ケーキはポックリ症候群のリスク高

と、彼女らは話によりまずと、彼女らはケーキバイキングでケーキ十個くらいは大丈夫らしいです。その話を聞いて、有志の女子大生八人に有名店のケーキ五個(十個の

臓性突然死であり、働き盛りの青年男性に多いようです。欧米人にはほとんど見られない症候群です。中壮年の日本

「ポックリ症候群」とは日本人をはじめとして東南アジア系人種に見られる心臓性突然死であり、働き盛りの青年男性に多いようです。欧米人にはほとんど見られない症候群です。中壮年の日本



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ます。



13 がん(運動)

大腸がんは日本では最近増えてきており、死亡者数は20年前の約2倍になっています。また現在、女性のがんによる死亡原因の第一位は大腸がんです。その原因は主に食生活の欧米化といわれています。しかし、最近になって大腸がんの予防のためには運動が大事であることが明らかになってきました。

くないと答えた人が男性では約5割、女性では8割以上を占めていました。適度な運動量については、米国がん協会のガイドラインによると、「週5日以上、30分ほどの中程度以上の運動」とされています。しかし健康のためとはいえ、毎日運動時間をつくるのは難しいうえ、長続きしにくいものです。そこで長続きするための提案として、日常生活で体を動かすこと、健康以外の利点があることを念頭にやってみては

### 運動により結腸がんのリスクが半減

まずは日常生活で体を動かそう



アメリカや日本の疫学調査によると、運動は大腸がん中の結腸がんの危険度を40~50%減らすそうです。

いかがでしょうか。たとえば日本の男性は家事をする時間が少ないと言われていますが、めんどくさと思わずに健康になれると思って前向きに楽しく行ってみましょう。家がきれいになる上、夫婦円満、健康になる、と一石三鳥です。また、環境問題が叫ばれていますが、歩いて行ける場所なら車を使わないことで、エコロジーと健康で一石二鳥になります。

では、現代人の運動習慣はどうなっているのでしょうか。あるIT関連会社の社員にアンケートをしたところ、運動習慣が全

### 自然界の旬



秋来ぬと目にはさやかに見えねども

このところ人間の感性も狂ってきて、食べ物に対する季節感はおろか四季の温度変化に対する順応能力も失ってきているように思われます。ちょっと暑い日が続くと熱中症が続発します。水筒忘れるな!水分を補給しろ!と言う大人が多すぎるから、必要なときに水を要求する体内機構が狂ってきたのではないかと暑さ対策や水分補給に個人に任せろ!!と言いたい。汗で着ているものが重くなるような活動をしなかつたら、夏を過ごしたこ

## セミの荘厳な一瞬を見逃すな

キキョウも秋を感じて咲き始め



自然界では、着々と秋の準備が始まっている。ヒオウギ(上)とキキョウ(右)

野生生物は敏感なものです。マツムシもヒオウギも咲き始めました。カマキリ君もわいっしょで草の上を渡り歩いていきます。セミ君も堅い土に穴を開けて毎日地上に出てきています。地中の温度変化を察知して今日出ようか、明日出ようかとタイミングを計っているのでしょうか。少々雨が降らなくても人が踏み固めたところでも土を掘ることのできる、ユニコーンを持っています。

## 人間ドックオプション検査 元気で長生きするための新しいドック(お申し込みはお早めに!)

**アンチエイジングドック**  
 老化の元凶である『酸化ストレス』の評価をはじめ、血管年齢、運動年齢、ホルモン年齢等を調べて、現在の状態を総合的に判定し、老化と闘うための方法をアドバイスします。  
 料金：50,000円

**動脈硬化ドック**  
 頸動脈エコーや脈波検査を行い血管年齢を調べます。動脈硬化にならないためのアドバイスや情報を提供します。  
 料金：25,000円

**更年期ドック**  
 性ホルモン検査と超音波骨密度検査を行います。更年期を健やかに乗りきるためのアドバイスや情報を提供します。 ※対象：女性のみ  
 料金：10,000円

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

\*その他、会員制PETドック、政管・健保ドック、特定健診を実施できます。詳細はお気軽にお問い合わせください。