

5分で読める

ちょっと役に立つ

健康情報

2010年1月号から12月号までの
健康情報をまとめてみました。

平成24年12月

「血中濃度」

悪酔い。これはアルコールの血中濃度が0.15%を超えるととなります。悪酔いになると気が大きくなり、大声を出し、怒りっぽくなり、ふらつくようになります。

●血中濃度が0.15%になる飲酒量は？

血中濃度は測れます。その計算式は以下の通りです。

$$\{ \text{飲酒量 (ml)} \times \text{アルコール度数 (\%)} \} \div \{ 833 \times \text{体重 (kg)} \} \\ = \text{答え} \times 100$$

この答えが0.15%を超えたら悪酔い状態になったといえます。例えば、体重62kgの人が中瓶ビール(500ml)、アルコール度数(5%)を1本飲むとアルコールの血中濃度は

$$= (500 \times 5\%) \div (833 \times 62) = 25 \div 51,646 = 0.00048 \times 100 \\ = 0.04\% \text{です。}$$

この人が中瓶3本飲むと以下の計算で悪酔い状態になります。

$$= (1,500 \times 5\%) \div (833 \times 62) = 75 \div 51,646 = 0.0014 \times 100 \\ = 0.14\%。$$

この計算式だと太っている人ほど分母が増えるわけだから痩せている人より同じ酒量でも悪酔いはしないことになります。

飲みながら、俺は血中濃度が0.15%を超えたなどと野暮な飲み方をしたくはないです。

というわけで、日本酒だと3合。ウイスキーだとダブル3杯。この辺で控えましょう。

因みに、これで血中濃度 0.15%になります。



お酒の飲み方

●お酒の飲み方 6 カ条

お酒は飲みすぎると、肝臓、消化器官にさまざまな影響を与えます。だからといってお酒をすぐに止められるわけではないし。ならば、飲みすぎないようなお酒の飲み方をしましょう。

1. ノンアルコール飲料で間をもたせましょう。

お酒とお酒のあいだにノンアルコール飲料を飲むことで、お酒を飲むペースをゆっくりさせることができます。

2. 少量ずつ飲みましょう。

一口飲むのにどれくらい時間をかけるか、また一口の量をどのくらいにするのかを考えながら飲みましょう。

3. 一口飲むごとにグラスを置きましょう。

グラスを手を持ったままにせずにテーブルに置くようにしましょう。持ったまま飲むとペースが早くなってしまいます。

4. 何かほかのことをしながら飲みましょう。

何か他のこと（たとえば、食事、読書、ゲームなど）をしながらお酒を飲んだほうが、ゆっくり飲むことができます。

5. 味わって飲みましょう。

お酒の味を味わうためには、口の中にお酒をためて、じっくりと味わいましょう。

6. ゆっくり飲む人をまねてみましょう。

あなたのまわりでゆっくり飲む人をよく観察し、まねをしてみましょう。



お茶

●毎日飲んでいる身近な健康飲料とは？

水虫を退治します。殺菌効果があります。シミを予防します。アトピーに効きます。花粉症を緩和します。血糖値を下げます。血をサラサラにします。がんを防ぎます。そして、美人になり、長寿に貢献します。こんな万能薬があったら欲しくありません。これがあるのです。それも、日本人は毎日飲んでいるのです。何だかわかりますか？ **お茶です。**

●がん予防、うがい薬、悪酔い防止等々に効果あり

お茶の生産が盛んで、よく飲む静岡県の大井川、天竜川の周辺は、がん死亡率が全国の5分の1(男性)だそうです。

お茶は風邪の予防にも役立ちます。お茶の成分のひとつ「タンニン」は殺菌作用がありますからうがい薬になります。

お茶は二日酔いも防ぎます。二日酔いの原因になるのは肝臓がアルコールをアセトアルデヒドに分解するのが鈍くなるからです。ところが、お茶に含まれる「ビタミンC」と「カフェイン」がアセトアルデヒドの分解力を高め、二日酔いを防ぎます。

最後に、お茶は飲む効果だけでなく茶殻も役立ちます。乾燥させた茶殻を少し湿らせ床に撒けば埃が舞い上がりず掃除ができます。

茶殻を煮出した汁でフローリングの床をこするとピカピカになります。というわけで、お茶は健康効果、衛生・清浄効果もあるのです。



煮干し

●カルシウム不足が子供に骨折が増えている原因……

「孫が登り棒から手を滑らし落ちたら骨が折れた」。

「息子がスポーツをしていて疲労骨折していた」。

最近、子供の骨折が増えているそうです。確かに、学校に於ける小学生、中学生の骨折した子供数は2006年には23年前の1983年に対し中学生はなんと2倍。小学生は1.5倍に増えています。

なんでこんなに骨折する子供が増えたのでしょうか？ その一因として骨を作るカルシウム不足があげられます。

昔は味噌汁のダシをとった煮干しを食べたことがありました。最近では、ダシをとったあとに煮干しを捨ててしまうそうです。

また、煮干しをそのままモソモソと食べるようなこともなくなりました。

身体の発達が最も進む思春期のカルシウム摂取量は男子が1,100mg、女子は850mg必要です。それに対し、平成16年国民健康・栄養調査によるとカルシウム摂取量の平均値は550mgです。

●煮干しを食べさせる工夫が骨折防衛策

子供に煮干しをボロボロ食べさせるわけにいかないならミキサーで粉末にしてご飯にかけるふりかけにするとか。

いつでも食べられるように刻んだ煮干しをテーブルに置いて、おやつ代わりにちょっと食べる習慣をつけるとか、牛乳とあわせて食べれば、カルシウム吸収力がアップします。煮干しを食べさせる工夫が子供の骨折防衛策かもしれませんね。



こんにやく(蒟蒻)

●こんにやく(蒟蒻)は「胃のほうき(箒)」

食物繊維の豊富なこんにやくを食べることで体に不必要なものを掃除するという意味で、蒟蒻は胃のほうきといわれます。

掃除道具のほうき(箒)は古くは神様が宿る道具でした。箒神(ははきがみ)という神様が宿っていて、産神(うぶがみ=出産)の神様でもあります。ほうきは掃き出すことから妊婦のおなかを新しいほうきでなでると安産になるといわれています。今は見かけませんが、玄関にほうきを逆さに立てることで、長居の客を帰す(家から掃き出す)というおまじないもありました。

●こんにやくは体からどんな毒素を吐き出すのか？

- ・代表的な毒物であるダイオキシンを体外に掃き出す効用がラットの試験で実証されています。
- ・大腸を刺激して、排便反射を高め、おなかをすっきりさせます。
- ・大腸がんや大腸ポリープなどの大腸疾患リスクを軽減します。
- ・小腸からコレステロール吸収を抑える働きもあります。
- ・血中コレステロール値の上昇を抑えます。

もしかしたらこんにやくには体に悪いモノを掃除する日本古来の神様が宿っていて、日本人の体を健康に保つようになっているのかもしれないね。

ところが、こんにやくは国内生産より外国輸入が多いのです。全国に約4000社あった事業所が、現在は約2000社になっています。

胃のほうきこんにやくに宿っているのは西洋の神様になってしまったのか？！



生姜(しょうが)

●夏バテを防ぐのに役に立つのが生姜

夏バテは、真夏になってから起こる症状ではありません。梅雨のころからその前兆があらわれます。ジメジメした梅雨に寝苦しくなり、体がだるい、気力がわかない、疲れやすいなどの症状が出てきてなんとなく食欲がなくなって夏本番を迎え、夏バテになるのです。

夏バテになると体の調子がわるくなって食欲がなくなってきました。とりやすい冷たい麺類で食事を済ませてしまう、冷たい飲み物ばかり摂っていくうちに「頭が重い」「だるい」といった症状が起こって「夏バテ」になります。

こんなときに夏バテを防ぐのに役に立つのが生姜です。

そうめん、冷奴、寿司の口直しのがり、豚肉のショウガ焼きなどの生姜は唾液を分泌させて消化吸収を助け、食欲をそそり、食欲を増進させ胃を健康にする作用があります。その他、発汗により熱を下げる作用、たん切り、咳を静める作用、血行を良くする作用、解毒作用もあります。

●生姜(しょうが)おろしで食しましょう。

生姜の一日の摂取量の目安は10g ぐらいです。

スライスなら6枚程度、おろしたもののなら小さじ1杯ほどです。できるだけスライスして、おろしたてを食べましょう。夏風邪気味的时候は生姜のおろし汁に刻みネギを加えて熱湯を注いだ生姜湯を飲むと悪化するのを抑えられます。



バナナ

●バナナの健康効用

バナナはいまや健康に役に立つ食品として誰でも知っています。いくつかを書き出してみましょ。う。

- ・食物繊維やビフィズス菌などの善玉菌の養分となるオリゴ糖が腸内を刺激し腸内環境を正常化します。
- ・多くの糖類が長時間にわたりエネルギー源となります。
- ・豊富に含まれるカリウムが血圧を調整し、血糖値を下げて、高血圧や脳梗塞、動脈硬化、糖尿病を予防します。
- ・赤ワイングラス一杯に匹敵するほど含まれているポリフェノールが老化やガン、生活習慣病を予防します。
- ・リン酸が骨粗しょう症を予防。セロトニンがイライラを解消。
- ・ビタミンCは肌荒れ予防の効果があります。カルシウムの豊富な牛乳と一緒にとると、より効果が得られます。

このように健康に役に立つバナナは、スーパーやコンビニで買える庶民の健康食品になりましたが、昭和30年代は高級品として庶民は食べられませんでした。ホテルや料亭などの料理に使われ、病人のお見舞い、贈答向けの食品だったのです。

●高級品だったバナナの値段は？

当然、値段も高く、一房(約600g)で約400円。病人のお見舞は3房ぐらいだから1,200円。

当時の給料は大卒で約2万円。もりそばは50円。ビールは115円程度ですからいかにバナナが高級品だったかわかるでしょう。

