

講演

講師 予防医学アカデミー代表理事 合同会社EN代表 黒田 光弘氏

演題 「食の裏側－現代社会の間違った常識」

1 講演者プロフィール

「経済的にも身体的にも精神的にも健康になる人をサポートする」をテーマに複数の事業を展開している。

もともと日本料理の板前をしており、当時は月の残業 250 時間、月給 13 万円の生活で時間もお金も余裕がない生活を送る。将来が不安になり管理栄養士に転職して、病院勤務をし、食事を大切にすることが人生を充実させ、「健康」に寄与できると感じるようになる。しかし、現在の病院のシステムでは自分のやりたい「予防医学」の普及ができず、古い常識の医療で間違った知識を患者に伝えることにストレスを感じるようになった。そこで、病院を辞めて独立し、本当の意味で「健康」になれる人をサポートするために複数の事業を展開するようになった。

現在は、予防医学の専門家として、管理栄養士や薬剤師などの医療従事者に、「運動・睡眠・食事」について、実践的で誰でもすぐに使える予防医学を教えている。また、経営者にも「ファスティング」や「健康経営術」を取り入れてパフォーマンスをアップ、健康的に経営し、会社を安定させるためのサポートも行っている。



2 講演内容

(1) 特定保健用食品について

今世の中に出回っている「トクホ商品」には、その対価に対する価値を感じる事ができない。それは「ゼロキロカロリー商品」にも言えることである。それらは申請や登録、宣伝に多大な費用が掛かるため、価格の殆どはその費用の負担分である。「トクホ商品」を購入する際には、スポンサーに都合のよいよう編集されたフェイクニュースに惑わされず、そのことを思い出して欲しい。

(2) 油について

食事制限時における油の摂取は、制限し過ぎてはいけない。むしろ積極的に取るべきである。但し、油の中には取るべきものと、避けるべきものがある。アメリカでは、法律でトランス脂肪酸を含む食品の販売を厳しく統制しているが、日本では公然と売られている。トランス脂肪酸の摂取は、アレルギーや動脈硬化等を引き起こすなど、健康上で多くの問題を引き起こす要因となり得る。それらを多く含むマーガリンやサラダ油は摂取を控えるべきである。健康に気を付けるのであれば、油にもっとお金をかけた方が良い。抗酸化作用のある胡麻油や、遺伝子組み換え等の心配が少ない菜種油、少し値の張るオリーブオイルなどは積極的に取ることが望ましい。

(3) 野菜について

コンビニエンスストアでサラダを手にする人を見かけると、健康に留意している人だと思えるだろう。しかしそのサラダは、洗浄に洗浄を重ねるうちに、ビタミンやミネラルなどの栄養素がほぼない状態になってしまっている。

る。冷凍野菜にも同じことが言え、栄養価のないものに対してお金を払っているのだ。健康になりたいのであれば、これらの購入は即止め、野菜売り場で購入した野菜から、きちんと栄養を取ったほうが良いと思う。

(4) 砂糖について

糖質制限が世間に支持されているようだが、多くの人はその落とし穴に気づいていない。腸の正常な運動に必要なとされる食物繊維は炭水化物にも含まれているので、過度に糖質を制限すると、当然それらを含めた栄養が不足し、体に変調をきたすことが考えられる。偏った食事は免疫力の低下を引き起こすのである。それよりも、もっと身近なものから食生活を見直せばよい。糖分を多く含んだジュースなどの清涼飲料の摂取を控えてみるだけでも違ってくる。どうしても甘いものが食べたければ、カカオマスが多く含んだいわゆるハイカカオチョコレートを取ることを勧める。その際、口どけが良くふわりとしたものや、ホワイトチョコレートには、チョコレートのチョコレートたる栄養素であるカカオマスが含まれていないので、注意が必要だ。

(5) 質疑応答：Q&A集

Q. 亜麻仁油は体に良いのか。

A. ω -3 脂肪酸等の入っている成分は体に良いが、非常に酸化しやすく、賞味期限内に使いきることが難しい。 ω -3 脂肪酸を摂取したいのなら、青魚の刺身に多く含まれているので食べると良い。

Q. カレー等のルーに含まれている油は良いか。

A. 健康に良いか悪いかで言えば悪いが、ルーを使わずにカレーを作るのは難しい。私は、食事はおいしく取ることが第一と考えているため、ルーを使うのもやむを得ないと考え、嗜好品と割り切って食べている。

Q. 水分補給でのスポーツドリンクについて

A. 運動などで汗をかいたら水分補給は確実にしたほうが良い。軽い運動で塩分不足や糖分不足はそうそう起こらないので、水やお茶にほんの少し塩や砂糖を入れるくらいでよい。

Q. ヨーグルトは健康に有益か。

A. ヨーグルトは体に合うかどうか重要で、合わなければほとんど意味がない。日本人は8割程度、合わないと言われている。また体に合うとしても、継続して2週間程度は毎日同じ時間に食べ続けてようやく効果が出てくるものである。その後も継続しなければすぐに効果はなくなる。

Q. 野菜ジュースやアーモンドミルクについて。

A. 野菜ジュースでは、野菜を食べたときと同様の栄養は期待できない。アーモンドミルクについては体に良いものと考えて良いが、添加物が多く含まれている可能性があるため、アーモンドをそのまま食べたほうが良い。

Q. 悪い油を取り続けるとどうなるか。

A. 短期的に考えると、アレルギー症状が出やすくなる。このアレルギー症状とは、一般的に考えられているような特定の食品などによって起きるものではなく、何となく体がだるい、朝起きられない、病気が治りにくい等の症状のことである。中長期的に考えると、心筋梗塞や脳梗塞などの重い病気にかかりやすい等がある。

Q. 食事の順番について

A. 良いと言われているのは、1番目に食物繊維が含まれている野菜など、2番目に肉、魚、玉子など、3番目に米やパンなどである。しかし、食事を楽しむことを最優先に考え、食物繊維を1番目に摂取すれば、肉と米と一緒に食べても良い。