

# Weekly コラム

平成 30 年 4 月 24 日

〒541-0055 大阪府中央区船場中央 2-1

船場センタービル 4 号館 4 階

船場経済倶楽部

Tel 06-6261-8000

(NPO 法人 SKC 企業振興連盟協議会)

Fax 06-6261-6539

人の輪・衆智・繁栄

## 活動方針



当団体は、異なる業種の経営者が相集い、力を合わせ、自らの研鑽と親睦を通じて、斬新な経営感覚と新たな販売促進を創造して、メンバー同士でより健全な事業所とその事業所のイメージアップを図り、地域社会に貢献できる事業所となることを目的とする。

## 普遍的な健康法はない

世の中にはたくさんの健康法が存在していて、またオススメの健康法があると言う人も多いと思います。メディアでも様々な健康法や食材が紹介されており、メジャーなもので言えば、コレステロールを抑えるオリーブオイル、抗酸化作用のある赤ワイン、腸内環境を整えるヨーグルトなど日常的に取りやすいものも多く紹介されています。こういった健康法は海外で流行している事が多く、日本では知られていない、未知の健康法だからこそ、私達の心を掴むのでしょう。しかし同時に「未知」という部分は危険性をはらんでもいます。

例えば先ほど挙げたヨーグルト。20 世紀初頭に「ブルガリアのスマーリヤン地方には長寿の人間が多く、その要因としてヨーグルトがある」という説が提唱され、研究の結果、醗酵する際に乳酸菌が増殖し、その乳酸菌が腸に良い影響を与えることが分かったことにより、その健康性が証明されました。ただ日本人には必要ではないかもしれません。というのもヨーグルト消費量と平均寿命をみると、ブルガリアではよくヨーグルトを良く食べ、その消費量はなんと年間 30 リットル以上です。日本ではヨーグルトの一人当りの消費量が 9.5 リットルである事を考えると凄い量です。しかし平均寿命を見ると逆転しており、日本は 83 歳で世界第 2 位、スウェーデンは 74 歳で世界 82 位という状況です。

この理由として日本では、味噌・醤油・納豆・漬物・みりん・酢・鰹節など多くの発酵食品が伝統的に食べられており、日本人はヨーグルトがなくとも腸内環境が整っていると考えら

れます。実際に健康な日本人の腸内環境は他国に比べて良好な状態にあるというデータも出ています。ただし、食の欧米化により日本の発酵食品等を全く食べない人にとっては効果があるのかも知れません。

こういった健康食品や健康法で気をつけなければならぬのは日本人としての体質、個人としての体質またはライフスタイルで向き不向きがあることです。体質に合わないのに食べ続け、栄養が偏ったり内臓に負担がかかったりして健康を害することもあります。それだけではなく健康食品という意識からその食材が原因だとは夢にも思わず健康を害した後も食べ続けてしまう、そんな危険性もあります。過ぎたるは及ばざるが如し、過信は禁物です。とはいえ紹介されているものが美味しいのも事実であり、また一朝一夕で悪くなるものでもありませんので、気にし過ぎずにバランス良く楽しんで食事をする事が一番の健康法かも知れません。



記事の内容に関するお問い合わせは事務局までご連絡ください。

ウィークリーはメールでの配信も行っております。お手数ですが、「メール希望」・「配信停止希望」と件名にご入力の上、[skc-soudan@skc.ne.jp](mailto:skc-soudan@skc.ne.jp) まで空メールをご送信ください。また、FAX ご不要の際は、その旨をお電話にてお申しつけください。