

あなたの知らない健康まめ知識

〇〇〇〇は冷蔵すると毒が増える！？

「アクリルアミド」というものをご存じでしょうか。これは神経障害や発がん性などが認められている、人体に悪影響を及ぼす”毒”となります。

この物質が多く含まれるとされているのが、じゃがいもを揚げたポテトチップスやフライドポテトのほか、ビスケット、クッキーなど**炭水化物を多く含む食品を高温で調理したものに**含まれていると報告されています。(★茹でる・蒸す調理ではほぼ含まれないと言われています。)

生のものには含まれませんが、じゃがいもを冷蔵保存すると、それを加熱調理した時(炒める、揚げる、焼くなど)にアクリルアミドの生成量が増える可能性が示唆されています。



じゃがいもは、**暗くて涼しいところ**で保管しましょう！(冷蔵庫は×)

出典：食品安全委員会、農林水産省HPより抜粋

脳の機能維持のための7ステップ

身体だけではなく脳の健康を維持することも、健やかな生活に欠かせません。

そんな中、アメリカの心臓協会が”循環器の健康を促進するための7ステップ”(右欄)を発表しました。

これらは脳卒中や心臓発作だけでなく、**認知機能の低下**予防にも繋がるのではないかとされています。

- 血圧の管理
- コレステロールの調整
- 正常な血糖値の維持
- 身体活動を行う
- 健康的な食事
- 適度な体重の維持
- 禁煙



大豆に**脂肪肝**の予防効果がある？！

日本人にとってもなじみの深い食材である「大豆」。この大豆に、脂肪肝(アルコール性/非アルコール性とも)を予防する効果が期待できることが研究により明らかになりました。



右に、脂肪肝につながる危険性があるものを紹介します。

【脂肪肝の危険因子って？】

- 肥満
- 高脂質な食事(外食、市販惣菜、洋食や中華料理)
- 高糖質な食事
- アルコールの過剰摂取
- 清涼飲料水の過剰摂取

座りっぱなしは死亡リスク上昇の危険

1日のうち自分はどのくらい座っているのか、考えたことはありますか？座位時間が4時間未満の人に比べて、4～8時間、8～11時間、11時間以上と長くなるにつれて**総死亡率が11%ずつ高まる**と言われています。

寒い時期は動くのが億劫に感じるかもしれませんが、**30分ごとに軽く立ち上がり運動するとよい**といわれていますので、なるべく立ち上がるように意識しましょう！



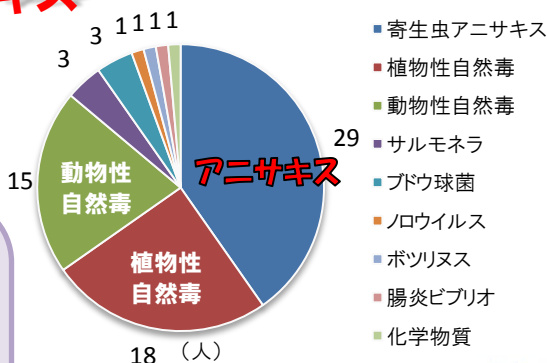
家庭での食中毒発生率No1！アニサキス

意外にも家庭で起きた食中毒で最も多いのは寄生虫であるアニサキス。(平成29年1月1日～12月1日)

非常に激しい腹痛が起こると言われていますので、十分に注意しましょう。

鮮度を徹底！目視で確認！冷凍・加熱で予防！

- ◆アニサキスは**目視**で確認できます(2～3cmで渦巻き状が多い)
- ◆丸ごとさばく場合は、**新鮮うちに**すばやく内臓を取り出しましょう(鮮度が落ちるとアニサキスは**筋肉(身)**に移動します)
- ◆**内臓は生で食べない**ようにしましょう
- ◆**-20度で24時間以上の冷凍が有効**です
- ◆**60度以上、1分以上の加熱が有効**です
- ※一般的な料理で使う程度の食酢・塩漬・醤油やわさびでは死滅しません(しめさばなども要注意です)



たとえば、サバ・イワシ・カツオ・サケ・イカ・サンマ・アジなどにいる可能性あり！

