



食医同源

第2号

発行人：一般社団法人食医同源之会
〒124-0024
東京都葛飾区新小岩一丁目43番6号
電話/FAX：03-3654-2410
<http://syokuidougen.main.jp/>



謹んで震災のお見舞いを申し上げます

食医同源之会 代表理事
中野 慶子

平成23年3月11日に発生した東北関東大震災による

地震、津波、原発により被災された方々に心からのお見舞いを申し上げます。

一般社団法人 食医同源之会

今回の地震から発生した一連の自然破壊や環境汚染により、日常生活の崩壊が起き、直接的、間接的に多くの人がストレス状態に陥っているが、体は調節を保ってこれを乗り越えようとする反応が起きます。それをうまく乗り越えるには、健康管理が重要なポイントとなります。

<水分>

被災時は、まず第一に脱水に気をつけましょう。身体の10%を失うと生命の危険があるため1日2リットル以上の水分補給が望まれます。特に高齢者は脱水に気づきにくいので注意が必要です。乳幼児も体水分は70%と大人より多いので、より多くの水分を必要としています。脱水重症度判定は：軽症3%、中等度7%、重症7%以上の体重減少を参考にするとよいでしょう。水分補給は「肺塞栓症」、つまりエコノミークラス症候群の予防にもつながります。

<感染症対策>

水分補給だけでなく避難所では、感染対策も重要で、手洗いやうがいをしっかり行いましょう。また、咳、くしゃみをする時は、手や身につけている衣類などで口と鼻を覆い周囲に迷惑をかけないように気を配りましょう。

<栄養素>

避難生活が長引くとたんぱく質やエネルギー不足から低栄養対策も必要となります。低栄養から感染に対する抵抗力が低下し、急性疾患の回復を遅らせることにも繋がります。1日1食で糖質過多の食事であっても、ゆっくり良く噛んで味わって食べれば、満腹感の助けとなりますし、なにより、脳の働きにはグルコースが不可欠ですから、意識、気力低下を防ぐためにでん粉食はより大切であると考えてください。ビタミン類、ミネラル類も必要であることは言うまでもありませんが、ビタミン類は精神を落ち着かせる効果があり、不足すると口内炎などが出来てしまうことがあります。

<低体温>

栄養・水分不足、寒さ、疲労などで体温低下を引き起こしやすいので注意が必要です。体温がセットポイントより低くなると全身が震え、小さく丸く縮まるなどによって体温の熱放散を防ごうと体が反応しますが、「低体温症」を防ぐためには重ね着することで厚着し、体温が奪われることを防ぐのが最も有効です。また高脂肪食は耐寒性が高いので覚えておきましょう。また寒さの中であっても適度な運動が必要です。適度な運動は、筋肉の貯蔵たんぱく質を増加させるので、こまめに身体を動かすように心掛けてください。

<喫煙>

喫煙者は、潜在性ビタミンC欠乏状態であることが多く、通常生活でもビタミンC要求量は非喫煙者の2倍となっています。避難状態下では禁煙が望ましいでしょう。

食物の質、量のみならず、規則的な生活が心や体にとって大切であるというエビデンスがあります。被災者の皆様におかれましては、一刻も早い救援により日常生活を取り戻されることを切に願っております。

肥満は何故怖いのか？

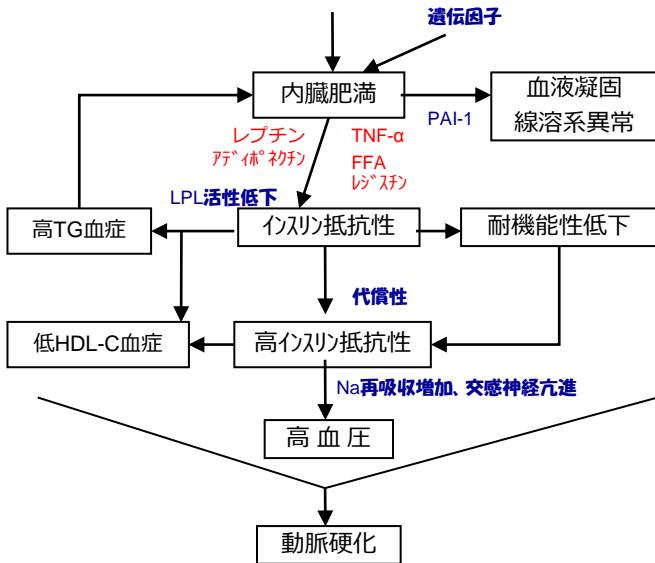
肥満は糖尿病、動脈硬化、高脂血症など生活習慣病の発症に密接に関与する



内臓脂肪蓄積型肥満の脂肪組織は単なるエネルギー貯蔵庫ではなく、様々な生理活性物質(アディポサイトカイン類)を分泌する分泌臓器であるといわれる。

生活習慣の乱れ

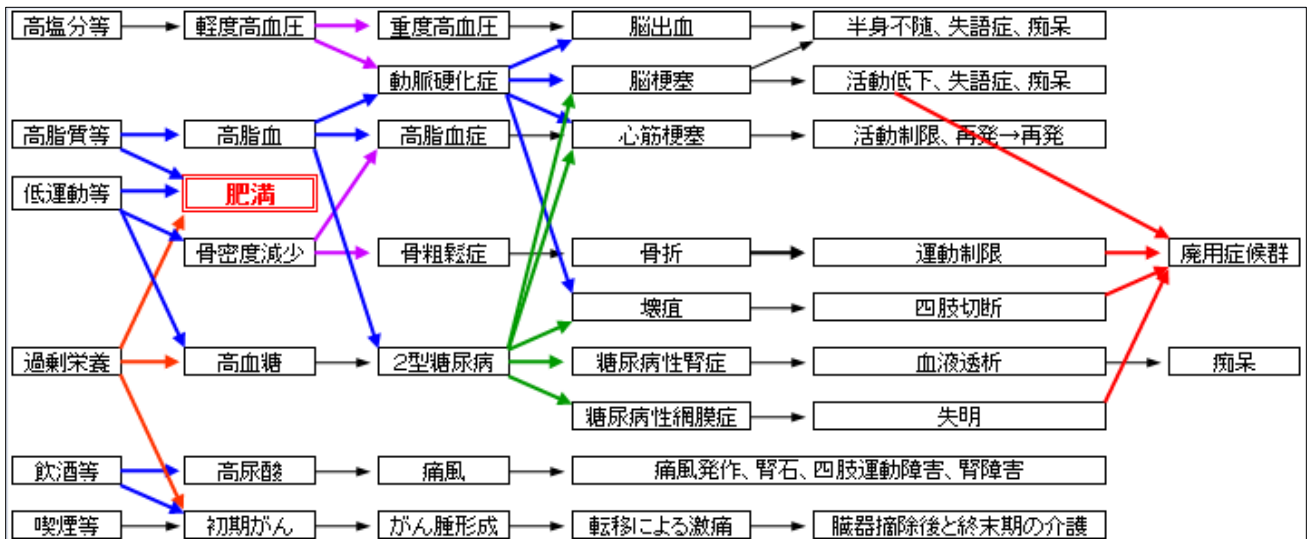
(過栄養、運動不足)



メタリック症候群の成因

メタリックシンドローム診断基準

- ◆内臓脂肪蓄積
ウエスト周径：男性85cm以上、女性90cm以上
- ◆上記に加え、以下のうち2項目以上のリスク
 - (1) リポたんぱく異常
高TG血症：150mg/dL以上
低HDL-C血症：40mg/dL未満のいずれか、または両方
 - (2) 血症高値
収縮期血圧：130mmHg以上
拡張期血圧：85mmHg以上のいずれか、または両方
 - (3) 高血糖
空腹時血糖：110mg/dL以上
- 内臓脂肪からはいろいろな物質が分泌される
 - (1) TNF-α分泌促進→インスリン抵抗性↑
 - (2) PAI-1の分泌促進→血栓形成促進→動脈硬化
 - (3) アンジオテンシノーゲンの分泌促進→血圧上昇
 - (4) アディポネクチン※分泌低下
※アディポネクチン：抗動脈硬化作用、インスリン感受性上昇作用



肥満に関連する病態

食物アレルギー

2. アレルギー反応のメカニズム

摂取した食べ物により発症する食物アレルギーを含め、体内ではどのようなメカニズムでアレルギー反応が起きているのでしょうか。今回はアレルギー反応の発症メカニズムについて解説します。

アレルギー反応はⅠからⅤ型に分類されています。この中で食物アレルギーは「即時型」とされるⅠ型アレルギーに分類されています。Ⅰ型のアレルギー反応は体内での以下のようなメカニズムによって起きることが明らかとされています（厳密にはもっと複雑なメカニズムですが、ここでは大まかに示します）。

①花粉や食物などが体内に入るとその一部は「体に危害を与える異物」＝「抗原」と認識されて抗原提示細胞に取り込まれます。

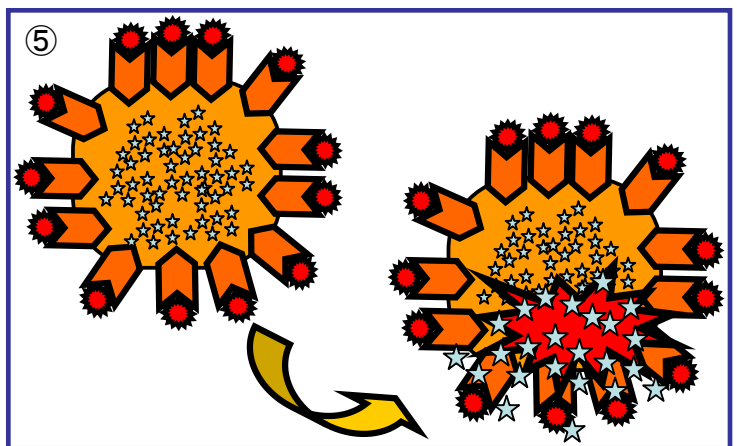
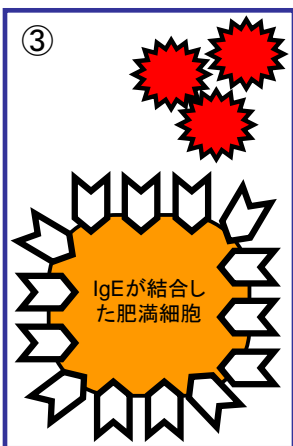
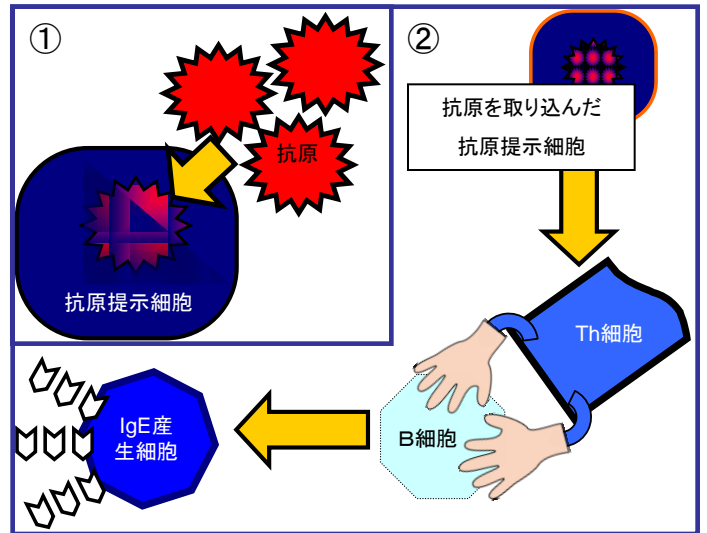
②取り込んだ抗原の情報を基に、抗原提示細胞がTh細胞に抗原提示し、B細胞をIgE産生細胞へ分化誘導し、抗体（IgE）の生産が始まります。

③生産された抗体（IgE）が肥満細胞の表面に結合して、再び同種の異物が体内に侵入したときに備えます。

再び異物が体内に入ってきました。

④肥満細胞上の抗体が抗原を捕捉して「抗原抗体反応」が起きます。この刺激により肥満細胞内でヒスタミンなどの化学伝達物質が生産されます。

⑤肥満細胞が破裂して体の各所で化学伝達物質が「アレルギー反応」を引き起こします。



このようにアレルギー反応・症状を起こす原因物質をアレルゲン（抗原）と呼びます。アレルギー症状を引き起こすアレルゲン濃度は1g中の総タンパク量として数mg（1000分の1g）程度の濃度といわれています。患者の体調などによって濃度や症状は大きく変わるので、アレルギーは「日和見の反応」だとも言われています。

本シリーズでは「食物アレルギー」について、その状況や表示義務制度について解説していく予定です。

< 活動報告 >

ワインと料理のマリアージュ会

「ソムリエがこっそり教えるマリアージュの極意」

を開催しました

去る2月4日(金)、レストランアピシウスから情野(せいの)博之先生をお招きして、「ソムリエがこっそり教えるマリアージュの極意」と題し、ワインと料理のマリアージュについて勉強会を開催しました。ワインと料理のマリアージュは驚きと発見の連続で、試食では思わず唸ってしまうことも…。そのほか、ワインと味覚、健康効果についてなど幅広く充実した勉強をすることができました。

ここで勉強会の内容をほんの少しだけご紹介します。

ワインと料理のマリアージュの基本には「シミラー(類似)」と「コントラスト(対比)」の2つがあります。シミラーによるマリアージュでは料理に類似する味のワインを組み合わせます。また味だけではなく、脂や渋みなどの濃淡、温度、生産地などを合わせる手法もあります。同じ料理でも添えるものによってマリアージュが変わります。たとえば、とんかつにレモンの場合には爽やかな白ワイン、ソースの場合には濃厚な赤ワインが良いマリアージュになります。コントラストによるマリアージュはシミラーによるマリアージュよりも上級の方法で、異なる性格同士を組み合わせます。うまく合えば非常に相性の良いマリアージュになります。天婦羅とシャンパーニュの組み合わせが良い例です。

今回は基礎編として開催しましたが、これから深く広く継続的にマリアージュの極意を勉強していく予定です。ワインや料理、そしてマリアージュにご興味のある方はぜひ次回以降の勉強会にご参加下さい。

関連情報

山梨県勝沼市周辺にてワイナリーツアーを開催いたします。詳しくは別紙ご案内をご覧ください。



マリアージュの奥深さに驚きの連続でした。

左) 分かりやすい説明を頂いた情野先生 右上) 中野慶子代表理事とご参加者 右下) ワインと料理(一部)