

給食だより



日に日に寒くなってきました。
身体を暖かくし、冬に備えましょ
う。
栄子

第23号 2014年11月

「健康食品」の安全性・有効性

前回より「健康食品」の安全性・有効性（食品と薬物との相互作用）についてお話しています。さて、グレープフルーツ（ジュース）とカルシウム拮抗薬との相互作用と同じくらい知られているのが、納豆などビタミンKを多く含む食品とワルファリン（商品名ワーファリン等）との関係です。

ワルファリンは代表的な抗凝固薬で、血栓塞栓症予防・治療に広く使われているお薬です。一言でいうと、血液が固まらないようにするお薬です。一方、ビタミンKは「血液凝固」を意味する「Koagulation」にちなみ、ビタミンKと名づけられました。そう、ビタミンKの大切な働きの一つが血を止めることで、ビタミンKとワルファリンとは、相反する働きがあるのです。ワルファリン服用中は、ビタミンKの活性が抑えられた状態であるにも拘らず、食事からビタミンKを多く含む食品を摂取すると、ワルファリンと拮抗して薬の効果を弱めてしまうことになるのです。

ビタミンKは脂溶性ビタミンの一つで、血を止める以外に、骨を丈夫にする、動脈の石灰化を予防するなどの働きがあります。緑黄色野菜に多く含まれていますが、私たちの腸内細菌でもたくさんのビタミンKが産生されます。納豆はそれ自体にビタミンKを多く含んでいる他に、納豆菌が腸の中でビタミンKの生合成を促進するので、2重にワルファリンの効果を弱めてしまうのです。

さて、納豆のネバネバにはナットウキナーゼというタンパク分解酵素が含まれていて、血栓の素となるフィブリンというタンパク質を分解（溶解）する作用があるので、納豆を食べると血液がサラサラになるとされています。…ということは、ナットウキナーゼとワルファリンは同じ作用???と考えてしまいがちですが、納豆には前述したように、血液凝固を促進するビタミンKがたくさん含まれているので、ワルファリン服用中の方はやはり禁忌となります。納豆の原料である大豆の含有量は少ないので問題なく、ネバネバ食品のオクラ、山芋なども食べても大丈夫です。

ワルファリン服用中の方は、ビタミンKの摂取を250μg/日以内にするのが推奨されています。ビタミンK含有量が100μg/100g以上の食品は納豆、モロヘイヤ、かぶや大根の葉、豆苗、ほうれん草、春菊、小松菜、にら、ブロッコリー、芽キャベツなどで最大限の注意が必要です。その他に、健康食品のクロレラは禁忌でマルチビタミン剤などは含有量をチェックして下さい。



鮭

日本の食卓において、鮭は広く親しまれている魚です。日本各地の貝塚から鮭の骨が発見されていることから、古くから食されていたようです。鮭はおいしいだけでなく私たちの健康に役立つ成分がたくさん含まれています。そのうちの特徴的な成分をご紹介します。

①鮭のたんぱく質は良質！

たんぱく質は、20種類のアミノ酸が組み合わさってできています。そのうち、私たちの身体で作ることのできない必須アミノ酸が、鮭には多く含まれています。

②鮭の脂質の健康効果！

鮭はEPA（エイコサペンタエン酸）DHA（ドコサヘキサエン酸）を多く含んでいます。これらの脂肪酸には血液をさらさらにする働きがあり、脳細胞の活性化、血管の若返りにも役立ちます。

③アスタキサンチンの抗酸化性！！

アスタキサンチンは天然の赤い色素で人参のβカロテンやトマトのリコピンなどと同じカロテノイドの一種です。鮭の赤い色素はアスタキサンチンによるもので、アスタキサンチンを含む藻類から始まりそれをエビやカニ、魚類が食べるという食物連鎖から取り込まれます。

活性酸素を除去する力のあるカロテノイドの中でもアスタキサンチンは強力な抗酸化力を持つといわれ、最近注目の成分です。その抗酸化力には、悪玉コレステロールの酸化を抑え血管壁の保護や、免疫低下を抑制します。

鮭が長い間海を渡り、生まれ故郷の川に登って子孫を増やす体力の源はアスタキサンチンによるものかもしれません。

また、しみ・そばかす・しわの原因である紫外線によるダメージにより発生する活性酸素に対しても非常に効果があり美容面でも注目されています。

ちなみに、鮭を焼きすぎて焦がしてしまうと、アスタキサンチンは損失してしまうので注意が必要です。



給食委員長のつぶやき

栄養の知識は広いですが、一方食の味はいはととても深いものです。