



～夏の好きなどころ、  
嫌いなどころ～



印藤 晴子

毎号、スタッフを集めて同じ質問をしますが、一人が「海が好き」と言えば、誰かが「ピキニが？」とつっこみ、また一人が「蚊が嫌い」と言えば、別の誰かが「ハーブを植えるといいよ」と世話をやき…  
いつか座談会になります。飛び交う会話に笑いながら、いいチームになったなあと思います。私の毎月の楽しみです。



故郷が熊本で、お盆は7月なんです。田植えが終わって1か月ほどの水田に夏の風が吹いて、畦道にはピンクやオレンジの小さな花が咲いて…夏になると浮かぶ光景です。その頃、お盆に母が新しい服を作ってくれていました。子どもたち一人一人に、生地から選んで縫い上げるのです。古き良き思い出ですね。あ、夏の嫌いなどころ？汗をかくことですかね。片道7～8分の通勤だけで、汗だらだらなんです(苦笑)。



石原 洋子

暑がりです。寒がりの私ですが、夏の海は好きです。海水浴、花火、ピキニ…ウソです(笑)。毎年、家族で海水浴と花火大会へ行ってます。花火大会は春日、香椎浜、久留米と、けっこう行きますね。嫌いなどころは、汗で服が肌にへばりつく感じがイヤです。今年は、流行りのサラッとした下着で夏を乗り切ろうと、ただ今、物色中です。



重富 幸治郎

夏の好きなどころ…ビールがおいしく飲める事！暑い日に、枝付きの枝豆を買って、お風呂に入る。出たからの枝豆とビールは最高です(笑)。嫌いなどころは蚊に刺されやすい事。自宅は6階ですが、6階まで上ってくる蚊はさすがに身体能力が高く(!?)、夜な夜な闘っています。



古賀 ちはる

夏の好きなどころは、新作ピキニを着れるところ…ウソです(笑)。トマトが好物で、夏になると、近所の八百屋さんに毎日のように通います。同じトマトでも、生産者が違うと大きさも味も全然違うんです。いろんなトマトを食べては、お気に入り生産者を勝手に選んでいます。嫌いなどころは、夏の庭の生命カ。汗だくになって草刈りしています。



重松 順子

古賀ちはるの  
旬なハナシ

熱中症、日射病、熱射病はどう違うの？と気になって、調べてみました。熱中症は発汗や循環機能などに異常をきたしたり、体温調節ができなくなったりする体調不良の総称で、その中に日射病と熱射病があります。日射病は炎天下で仕事や運動をしていて多くの汗をかき、脱水症状になった状態のこと。熱射病は体

内の熱を放出できず、体温調節ができなくなる状態のことだそうです。日射病は陽射しの当たらない室内や車内でも熱射病にはかかるので要注意。こまめに水分を摂り、発汗が多い時は塩分補給もしましょう。コップ1杯の水に塩を一つまみ入れて飲むだけでも効果的だそうです。



# 月刊 つばさ



2013年7月号

私たちは、皆さまを新たな発展と飛躍へ導く“翼”となります。

## 新たな夢が生まれました。

日に日に陽射しが強くなり、本格的な夏の始まりを感じます。皆様、いかがお過ごしでしょうか。

私は近頃180度人が変わったように、まめに料理をするようになりました(笑)。料理をする時間も楽しいのですが、一番楽しいのは、食材を選ぶ時間。お気に入りの



直売所へ行くと、いつもワクワクします。朝獲れたばかりの野菜や果物の瑞々しさに驚き、旬や初物のお目見えに季節の移ろいを感じながら、自然の恵みを満喫して帰ってきます。この生活を始めてからさらに体調が良くなりました。

ORTICのテーマは「健康長寿」。元気に美しく長生きするためには、やはり食事が基本で、サプリは食事を補うものです。「いつか食事で皆さんを元気にしたい」と私は考えるようになりました。“新鮮な食材を使って栄養バランスのとれた食事を提供できる場”、“カロリーや栄養成分を明記した食事”、“時にはお喋りも楽しめるコミュニティとしての役割”、“できれば、生産者も料理人も募集して「まだまだ働きたい」という方々の「生きがい」づくり”。働く楽しさも健康長寿には必要な要素だと思うのです。

食事とサプリで健康長寿に…この夢を叶えるために、一歩ずつ進んでいこうと思っています。



株式会社ORTIC  
代表取締役  
印藤 晴子

# 健康の種 知っておきたい！ 添加物表示の正しい見方

前号で渡辺雄二氏の『体を壊す10大食品添加物』を紹介したところ、様々な反響がありました。そこで今回も渡辺氏の著書から、添加物をチェックするために必要な基礎知識と表示の見方をご紹介します。



『体を壊す10大食品添加物』  
渡辺雄二著／幻冬舎新書／  
2013年3月30日発行

## 食品原料と添加物の見分け方

現在、製品の原材料名表示はJAS法によって義務づけられ、中でも添加物の表示は食品衛生法によって定められています。右の図は缶コーヒーの原材料名。**原材料はまず食品原料を使用量の多い順に書き、次に添加物を使用量の多い順に書く**と決められています。この缶コーヒーの場合は、食品原料では牛乳が一番多く使われていることになり、コーヒー、砂糖と続きます。デンプンを分解して作るデキストリンは食品に分類されているので、これが食品原料の最後。次のカゼインNaからが添加物となり、この製品に最も多く使われている添加物はカゼインNaということになります。

### 缶コーヒーの原材料名の例

原材料名 牛乳、コーヒー、砂糖、全粉乳、デキストリン、カゼインNa、乳化剤、香料、酸化防止剤(ビタミンC)、甘味料(アセスルファムK)

## 用途名併記は要チェック！

ここからが少し難しいところ。添加物は原則として物質名を表示することになっています。右上の図でいうと、カゼインNa、ビタミンC、アセスルファムKが**物質名**。いっぽう乳化剤、香料、酸化防止剤、甘味料というのは使用目的を示した**用途名**です。よく見ると、物質名だけのもの、用途名だけのもの、用途名と物質名が表示されたものがありますね。この中で「酸化防止剤(ビタミンC)」のように両方表示することを用途名併記と言います。**厚生労働省は、一部の添加物に用途名併記を義務つけています**。どんな添加物なのか、消費者が自分で判断できるようにです。**渡辺氏によると、用途名併記の添加物には、危険性の高い物質も多いそう**。用途名併記が義務づけられている添加物の用途は、右のとおり。前号で紹介した危険性の高い10大添加物も、この中に含まれるものが多いです。

### 用途名併記が義務づけられている添加物

- 酸化防止剤(亜硫酸塩)
- 甘味料(アスパルテーム、アセスルファムK、サッカリンNa)
- 着色料(カラメル色素、タール色素)
- 保存料(安息香酸Na)
- 漂白剤(亜硫酸塩)
- 発色剤(亜硝酸Na)
- 防カビ剤(OPP、TBZ)
- 増粘剤
- ゲル化剤
- 安定剤
- 増粘安定剤

※カッコ内は渡辺氏が危険性の高い10大添加物と指摘した物質

## 油断できない、一括名表示

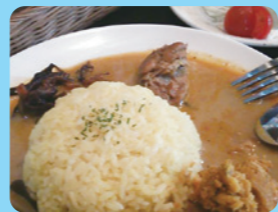
上の缶コーヒーの原材料名を見ると、乳化剤、香料は物質名が表示されていません。これを**一括名表示**と言います。使用添加物を全て表示するとスペースが足りないことや、それほど危険性が不高くないという理由で、一括名表示が認められているのです。しかし、それぞれの一括名に当てはまる添加物は数十品目はあり、香料は約130品目もあります。過去の例のように、今後、危険な物質が発見されるかもしれません。**一括名表示の添加物ばかりだから安心と油断はできません**。

なるべく添加物の少ない食品を選び、特に危険性が高いとされる物質は避け、賢い消費者になって、自分と家族の健康を守りましょう。



重富です。最近、スリランカカレーにハマっています。4月から毎週1回は食べていますが、飽きません。香辛料をいっぱい使っているせいか、食べながら汗をたくさんかき、代謝がよくなります。翌日の便通もよく、体の中

がスッキリした感じがします。暑い国の料理だから、きっと夏バテ予防にもなるんじゃないかと思えます。このまま食べ続けて、この夏の体調を自己観察してみます。効果があったら、またお知らせしますね。



それ、ウソです

丸山寛之

第68回

## 歯を死なせるな！

五十歳を過ぎると身体の各部に不具合が生じてきます。視力や聴力が衰える。歯も、歯医者に言わせると、五十年しかもたないようにできています。(五木寛之「幸福な最期」を選ぶ力=『週刊文春』=2013年1月3日・10日新年特大号)

どこの「歯医者」さんだろう？ その先生、半世紀遅れていると言わねばなるまい。歯はきちんとケアすれば一生もつことを、いまの歯医者さんならとっくにご存じのはずであるから一。

人が歯を失う原因のおよそ90%は虫歯と歯周病だ。虫歯と歯周病を防げば、ほとんどすべての歯はけって死なない。

歯にくっついた食べ物のカスに細菌が繁殖したものを、歯垢(プラーク)というが、虫歯も歯周病もそこから始まる。

口の中は温度37℃、湿度100%、そのうえ朝昼晩(おまけに間食)食物が入ってくる、細菌が棲息するのに絶好の環境である。その多種類無数の細菌のなかのミュータンス連鎖球菌というヤツが、いわゆる虫歯菌だ。

こいつは砂糖が大好きで、歯垢の中の糖やでんぷんを分解して酸をつくりだし、歯の表面のエナメル質(人体で最も硬い組織)や象牙質を溶かしていく。虫歯の始まりである。

一方、歯周病は、歯垢の中の主としてバクテロイデス・ジンジバリスという細菌が、歯茎に侵入し、炎症を起こす歯肉炎から始まる。

つまり歯垢を歯や歯茎から取り除けば、虫歯にも歯周病にもならずにすむわけだ。それには一にも二にも歯みがき。げに、歯ブラシこそ歯の病気の妙薬なり、である。

一と、話はいやにカンタンに終るみたいだが、そうは問屋がおろしてくれない。

細菌の集団が、菌体の周りに粘り気をもつ糊状物質のバリアをつくった状態を、バイオフィーム(生物膜)という。身近なところでは流しの排水口などのぬるぬる、あ

### 丸山寛之プロフィール

医療ジャーナリスト。NPO法人日本医学ジャーナリスト協会会員。1932年、鹿児島県生まれ。新聞記者、医学雑誌編集者を経て医療ライター。1960年代初めから面接取材した医師・医学者は優に1000名を超える。著書=「がんはいい病気」(マキノ出版)「読むサプリ」(明拓出版)「この酔狂な医者たち」(草思社)「ビジネスマン元気術」(日本マンパワー出版)など。雑誌「壮快」に「名医が聞く」連載中。Webサイトに「健康1日1話」<http://www.maru-san.info/>を開設している。



れがバイオフィームだ。歯垢もバイオフィームの一種(初期段階)である。

多くの人が毎日朝晩、歯みがきしているにもかかわらず、虫歯や歯周病になるのは、歯の隙間や裏側などに残った歯垢がバイオフィームに変わり、歯みがきでは除去できないからだ。バイオフィームは、唾液や血液の中のカルシウム、リン酸と結合して歯石をつくり、口臭の原因ともなる。

口の中のバイオフィームを殲滅するには、殺菌力のある洗口液でもってクチュクチュッとやればよい。90秒後にはほとんどのバイオフィームが死滅するという。

それでもしぶとく生き残ったヤツや歯石の除去は、とても素人の手には負えない。3か月に1度、歯医者さんに行き、きちんと処置してもらうのが唯一最良の方法で、そうすれば虫歯も歯周病も確実に防げる。

虫歯も歯周病も単に口の中だけの病気ではない。その影響は全身に波及し、さまざまな病気のもとになる。

口の中の細菌が血液中に入り込むと、血管の壁にこっついて炎症を起こし、動脈硬化を促進し、虚血性心疾患(狭心症、心筋梗塞)や脳卒中につながる。歯周病がある人は糖尿病になりやすく、糖尿病がある人は歯周病になりやすいこともわかっている。

ところで、6月の「歯と口の健康週間」を前に、サンスタターが60歳以上の男女312人に、「人生の最後に食べたいものは？」と聞いた調査の第1位は「まぐろのにぎり寿司」だが、それは「現状の歯と歯茎」で選んだ場合で、「歯と歯茎が健康な状態に戻った」場合の第1位は「厚切りのステーキ」だった。

いつでもステーキが食える歯と財布を持ちたいと思う。

