

# えみこ先生の健康管理レター 今回のテーマ：「合禁食」

運転中に病気などが原因で起こった事故のことを「健康起因事故」と呼びます。  
大きな車を運転するドライバーの皆様が健康でなければ事故は防げません。健康を維持するヒントを毎月お届けします。



今年の夏は去年に比べて非常に暑かったです(佐藤比) 体調崩された方もいらっしゃるのではありませんか？  
少しずつですが涼しくなって秋を感じるようになってきました。秋には様々な美味しく栄養豊富な食材があり楽しみですね。  
でも、食材って組み合わせが悪いものがあるってご存知ですか？

## ほうれん草とベーコン

ほうれん草に含まれている硝酸という成分がベーコンと組み合わせると**ニトロソアミン**という**発がん性物質**に変化します。ただし、大量に食べなければ問題ないと言われています。それより**ベーコンのリン酸が栄養吸収を阻害すること**を知って頂きたいです。



ほうれん草には豊富に**鉄分**やカルシウムが含まれていて、立ちくらみや寒さに弱いという貧血対策になります。しかしベーコンと一緒に食べることでそれらの栄養が吸収しにくくなってしまふのはとても勿体ないです。

## 納豆と卵

牛丼屋の朝定食でお馴染みのこの組み合わせが良くないと言われるのは卵白に含まれる**アビジン**という成分のせいです。



このアビジンは、納豆に含まれる**ビオチン**が体内に吸収されるのを邪魔してしまうんです。

このビオチンが不足すると、**抜け毛や肌荒れの原因**になるとされています。

ビオチンは若返りに必要な栄養素が豊富なのに勿体ないですね。

対処法としては**卵白を除いて卵黄だけ納豆と一緒に食べる**ことです。

ただし身体に悪い影響がある訳でないのので気にしすぎなくて大丈夫です。

## ラーメンとライス

炭水化物と炭水化物の組み合わせ、男性大好きですね。ライス無料にご機嫌になってラーメンの汁とライスを雑炊のようにして全て平らげる。

満足で幸せな一時なことは理解出来ます。

しかしこの組み合わせは**ビタミンB1が不足**して

炭水化物をエネルギーに変えられない、つまり

そのまま脂肪細胞に蓄積されて**糖尿病を始め、高血圧症、脂質異常症、動脈硬化などの生活習慣病**に直結します。

脚気にもなります。



## 運転時に突然意識を失う可能性が非常に高くなります。

我ら日本人のソウルフードであるラーメンを禁止する訳ではありません。

食べていいです。でもライスは我慢しましょう。

そしてラーメンは塩分も多いので余分な塩分を排泄してくれる**野菜たっぷりなタンメン**を選んだり、後で**バナナやトマトジュース**を飲んだり、次の日に**ビタミンB1豊富なレバー**ニラ定食を食べる、豆乳を飲むなどの工夫をしましょう。

## 秋刀魚と漬物

秋刀魚は焼くとタンパク質が変化してジメチルアミンという物質が出来ます。そして漬物には亜硝酸塩というものが含まれていて秋刀魚のジメチルアミンと結合すると**ニトロソアミン**というが出来ます。

しかしこの発がん性物質は**ビタミンCと一緒に摂ることで抑制**が出来ます。秋刀魚にレモンをかけるのは理にかなっています。



## レモンと紅茶

輸入レモンに限ることですが、レモンの防かび剤が紅茶のカフェインと反応することで発がん性物質が発生します。

**レモンの皮をとって利用したり国産レモン**なら安心です。



## ポテトとハンバーガー

この定番の組み合わせは出来るだけ避けたほうが良いです。

どちらも高カロリーというだけでなく、この組み合わせは**トランス脂肪酸**

が大量に含まれていて**心臓病**の問題に繋がる可能性が非常に高まります。ジャンクフードは安い油を使っているのでトランス脂肪酸が多く高カロリーなのに必要な栄養が足りません。出来る限り食べる頻度を減らしたり、

**ポテトをサラダやコーンに変える**組み合わせにしましょう。



## メントスとコーラ

以前、メントスとコーラを反応させた動画が話題になりました。

この現象は**メントスカイザー**とも呼ばれていて**中の炭酸が急減に反応して泡が数メートルの高さまで吹き上がる**というものです。

その噴出を体内でやっていたということは、非常に危険である行為です。実際、2008年興味を持った女子大生が胃を損傷しました。

眠気覚ましのメントスを口に入れ、コーラを飲むなんて自殺行為です。

