



健康マメ知識

「クイズ・これってホントに健康？」

～日常の中の「健康に関する疑問」を検証！～



本当に健康に良いのはどれ？ 正しい情報を知っておこう

「ノンアルコール飲料なら健康的」「野菜ジュースを飲めば野菜不足は解消」「1日10,000歩は歩くべき」など、健康に良いと思われていることは、本当に正しいのでしょうか？健康に関する、よくある疑問について、クイズ形式で紹介します。産業医・内科医の森勇磨先生にお話を伺いました。

Adviser



産業医・内科医 /
Preventive Room 株式会社代表

森 勇磨 さん

神戸大学医学部医学科卒業。研修後、年間約1万台の救急車を受け入れる藤田医科大学病院救急総合内科で勤務。株式会社リコーの専属産業医として予防医学の実践を経験後、独立。Preventive Room株式会社を立ち上げ、予防医学のさらなる普及を目指している。2020年2月より「すべての人に

正しい予防医学を」という理念のもと、YouTubeチャンネル「予防医学ch / 医師監修」をスタート。著書に『40歳からの予防医学 医師が教える「病気になる知識と習慣74」』（ダイヤモンド社）がある。

❶ 電子タバコ・加熱式タバコは悪影響が少ない？

❶ まだ研究中で、明らかになっていません。

電子タバコや加熱式タバコは、紙巻きタバコに比べてニコチンの量を減らして作られています。電子タバコと加熱式タバコの安全性については研究中で、明らかになっていません。電子タバコについては、まだ長期的なデータは出ていないものの、重度の肺炎を発症した例が確認されています。

❷ ノンアルコール飲料は体に良い？

❶ 体に良いというわけではありません。

アルコールを摂取すると、さまざまながんのリスクが高まることが報告されています。ノンアルコール飲料であればアルコールの摂取を控えることができますが、糖分や添加物（人工甘味料など）が含まれていることがあり、糖分の摂りすぎなど別の問題もあります。体に良いというわけではありません。

❸ コーヒー、緑茶、紅茶、ウーロン茶、体に良いのは？

❶ どれも、それぞれに健康効果が期待できます。

コーヒーは、「糖尿病のリスクを下げる」「死亡率を15%前後下げる」といった報告があります。砂糖を入れずに1日3～5杯程度飲むのであれば体に良いと言えます。紅茶、緑茶、ウーロン茶は、抗酸化作用があると言われるポリフェノールの一種、カテキン成分を多く含んでおり、さまざまな健康効果がデータで示されています。

❹ 野菜ジュースは野菜の代わりになる？

❶ 野菜の代わりにはなりません。

野菜をジュースにする過程で食物繊維などが失われます。ジュースを飲んでいる人と飲んでいない人を比較する統計データでは、健康状態はあまり変わらないという結果でした。一方、野菜そのものを摂取すると明らかに死亡率が下がるというデータがあります。野菜そのものを摂取することを心掛けましょう。

Q 疲れたときはエナジードリンクを飲めば良い？

A 習慣的に、たくさん飲むのは危険です。

エナジードリンクには砂糖が多く含まれており、糖尿病や肥満のもとになります。カフェインを多く含む製品もあります。砂糖やカフェインには依存性があると言われる、無意識のうちに習慣化しがちです。「ここぞというときの飲み物だ」と認識しておきましょう。

Q 健康のために、水はたくさん飲む方が良い？

A 意図的にたくさん飲む必要はないでしょう。

「たくさん水を飲めば老廃物が出る」といったデトックス効果には、医学的な根拠はありません。真夏などの脱水には注意が必要ですが、人間の体は、腎臓が体内の水分量を一定に保つ役割を果たしていますので、意図的にたくさん飲む必要はありません。食事からも水分を補給できるため、量についてはあまり意識しなくて良いでしょう。

Q 太っているよりも、痩せている方が健康？

A 太りすぎも痩せすぎも、健康には悪影響です。

医学的には、身長と体重から算出される体格指数 (BMI: 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m) で計算) が用いられています。25以上が肥満、18.5未満が痩せ (低体重) です。米国での研究では、BMI22.5 ~ 25を基準としたときに、これを上回る場合も下回る場合も、死亡率が上がりました。日本人の理想はBMI20 ~ 25とされていますので、これ以上痩せようとする必要はありません。なお、BMIには脂肪量や筋肉量が反映されないことに注意が必要です。

Q 太らないために油は摂取しない方がいい？

A 摂るべき油と避けるべき油があります。

オリーブオイルや、オメガ3脂肪酸と呼ばれる不飽和脂肪酸 (ドコサヘキサエン酸 [DHA]・エイコサペンタエン酸 [EPA] などの魚の油、エゴマ油、アマニ油など) は、動脈硬化を抑える作用があるため、ぜひ摂りたい油です。一方、マーガリンやショートニング、これらを使った菓子類などに含まれるトランス脂肪酸は、避けたい油です。継続的摂取で悪玉コレステロールが増加し、善玉コレステロールが減少したというデー

タがあります。動物性脂肪も、摂りすぎると動脈硬化が促進されるため、避けるべき油の一つです。

Q 脂肪分の少ない赤身肉はたくさん食べると良い？

A 食べすぎには注意が必要です。

赤身の部分は脂肪が少ないという点では良いですが、赤身肉 (牛肉・豚肉など見た目が赤い肉) の摂取量が1日65g増えるごとに、がんや糖尿病といった病気のリスクが上がるという研究結果が出ています。鶏肉 (白身肉) を中心に豚肉、牛肉を加えていく方が健康的と言えます。また、肉と魚を比べれば、オメガ3脂肪酸が摂取できる魚の方がおすすめです。

Q 運動時にプロテインをたっぷり摂ると体に悪い？

A 健康であれば、極端でない限りは問題ありません。

効率良く良質な筋肉をつけたい人がプロテイン (体を作る原料となるたんぱく質) を摂ることは問題ありません。鶏肉のささみなど高たんぱくな食品でも同じ目的は果たせます。「プロテインを大量に摂ると腎臓に悪いのでは」との心配も聞かれますが、慢性腎不全などの疾患がない健康な人であれば、極端な量を摂らない限りは心配しなくて良いでしょう。

Q 健康効果を上げるには、1日10,000歩以上歩くべき？

A 目安は8,000歩でOK。早歩きを心掛けましょう。

「8,000歩までは、歩けば歩くほど寿命が延びた」という海外の研究結果がありますが、8,000歩を超えてからは大きな違いがありませんでした。健康効果の面では、無理に10,000歩を目指す必要はないと言えます。ウォーキングの際には、隣の人とギリギリ会話ができないくらいはやや早歩きで歩くと、運動強度が上がり、健康効果が期待できます。

Q 紫外線は極力浴びないようにする方が良い？

A 1日15~30分程度は日光を浴びましょう。

紫外線は、浴びすぎると皮膚がんの原因になるなど悪いイメージがありますが、全く浴びないのも、ビタミンD不足から骨粗しょう症に繋がるなどのリスクがあります。日光を浴びると紫外線と皮膚で反応が起こり、ビタミンDが作られます。1日15 ~ 30分を目安に日光を浴びるようにしましょう。

