



栄養情報は、賢く使おう！ 栄養情報を検証してみました

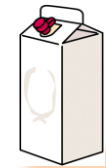
「食後の血糖値の上昇を抑える」



お茶などに含まれる、難消化デキストリンやグアバ茶ポリフェノールが『食後の血糖値の上昇をゆるやかにする』はたらきがあり、トクホ表示されていますが、空腹時血糖を改善するわけではありません。

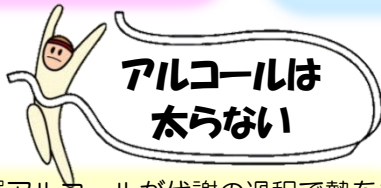
『生きたまま腸に届く』のフレーズで宣伝されていますが、全てが生きて腸に届くわけではありませんが、死菌も腸内細菌のエサになります。食事由来の菌が入ってきてても定着はできないので、1日100gを目安に、食べつづけることがポイント。

「生きたまま腸に届く」



糖質オフ

糖質オフとは、『食品に含まれる糖類が、食品100gあたり5g以下（飲料は2.5g以下）で、かつ、他のものに比べて25%以上軽減しているもの』に表記できます。最大で、焼酎1合あたり4.5g、350ml缶ビール1缶あたり8.8gまで含まれ、ゼロではありません。



アルコールは太らない

『アルコールが代謝の過程で熱を発生することによりエネルギーを費やすため、太らない』といわれたりしますが、アルコールのエネルギーは1gで約7kcalと推定され、アルコール代謝は個人の能力や身体状況によって異なるため、真偽は定かではありません。



「オルニチンが入っています」

『肝機能を強化し、2日酔い良い』とされるオルニチン。しめじには、シジミの5~7倍多く含まれています。効果を発揮するには、1日400~800mgの摂取が必要。（しめじなら2~4株程度、シジミ（標準的な大きさ）で約1400個以上）



「レジスタントスターチが含まれています」

レジスタントスターチとは、食物繊維のような働きをするでんぷん。レジスタントスターチは腸の奥で消化吸収されるので、奥の方にすんでいる腸内細菌のエサになり、その結果腸内環境改善の効果が期待できます。レジスタントスターチは、まだ若い若くバナナに多く含まれます。



「GABAが疲労を回復」「睡眠の質を上げる」

エビデンスがあるとされ、トクホ表示が許可されているのは『血圧を下げる効果』。その他の効果は研究中のようです。なお、GABAは、主に脳内の神経伝達物質として働く天然のアミノ酸のなかまですが、食品やサプリメントで摂取したGABAは脳には届きません。



プリン体ゼロ

痛風の原因にもなるプリン体。100mlあたり0.5mg未満の商品に表示され、350mlの缶ビールには最大で1.75mg含まれています。

アルコールが体内で盛んにプリン体を作らせるので、痛風が気になる方は、アルコール類の摂取はほどほどに。

※食事制限のある方は、制限の範囲内で摂取をしてください。

栄養豆知識:

メカジキ

(旬: 秋~冬)



メカジキは、マカジキなどと併せて『カジキマグロ』とも呼ばれますが、カジキマグロという魚は存在せず、俗称です。マグロとは別の魚ですが、肉質が良い点や、切り身が似ている等、類似点が多く、また、マグロと同じ延縄漁業で捕獲されることから、マグロと同じ扱いになっているようです。メカジキはマカジキに比べ、脂質やビタミンEが多いのが特徴。漁獲量日本一は宮城県で、約39%を漁獲しています。

カジキの仲間は、最高時速110km/hで泳ぐことができ、ギネスにも認定されています。25mプールなら、1秒で泳ぐことができるそうです。

