



機能性食品の落とし穴！？

★ オリーブオイルは血液をさらさらにするの？

<成分・効果>

オリーブオイルに多く含まれる「オレイン酸」という脂肪酸は、悪玉コレステロールを下げる可能性があると言われています。心筋梗塞や脳卒中の発症予防にも繋がります。



<注意ポイント>

油なので**高カロリー**です（大さじ1杯で100キロカロリー）。料理に使用する油以外に、サラダや飲み物にもかけていませんか？体重増加や脂質の摂りすぎになりますので、摂取量には注意しましょう。

★ オリゴ糖のチョコレートなら食べてもいい？

<成分・効果>

オリゴ糖には整腸作用、便秘の改善、虫歯予防など様々な効果があるとされています。また血糖値を上げにくい糖としても注目されており、オリゴ糖を使用したチョコレートも発売されています。



<注意ポイント>

オリゴ糖は**摂りすぎると下痢になる可能性があります**。また、チョコレートの甘味（糖）は**オリゴ糖だけではなく、砂糖も使用されている場合があります**。食べ過ぎには注意しましょう。

★ 酢はからだに良いの？



<成分・効果>

酢に含まれる酢酸には疲労回復、高血圧予防、脂肪の蓄積を減少させる効果があると言われています。また酢の酸味を利用した味付けは、減塩にも繋がります。



<注意ポイント>

食塩や砂糖がすでに調合されている「調味酢」は、塩分やエネルギーが含まれます。購入する際に注意して選びましょう。酢を薄めて飲む場合は、胃痛や胸やけの原因になりますので**空腹時には飲まないように**しましょう。

★ カロリーゼロって本当にゼロ？



<効果>

「カロリーゼロ」と表示されたお菓子やジュース、お酒など様々な商品が出回るようになりました。これらの食品を上手に利用すると、血糖値や体重の管理がしやすくなります。好きなものを我慢しなければならぬストレスも軽減できます。

<注意ポイント>

食品表示基準によって以下のように定められています。
「ゼロ、無、レス」：食品 100g(飲料 100ml)当たり 5kcal 未満
「低、オフ」：食品 100g 当たり 40kcal 未満(飲料 100ml 当たり 20kcal 未満)と表示できます。「カロリーゼロ」の食品も完全にゼロではないため食べ過ぎには注意しましょう。

これら以外にも、〇〇は△△に効くと言われるものが多くありますが、摂取方法を誤れば、健康を害するものもあります。自分に合う情報か確かめながら、病気と付き合いましょう。



2020.2 更新

公立甲賀病院 栄養管理課