



【「特保」食品の利用法に注意、誤ると体に悪影響も。薬ではないことを念頭に】

特定保健用食品は、「おなかの調子を整える」「食後の血糖値の上昇を緩やかにする」など、その名の通り特定の保健効果が科学的に証明され、国からお墨付きを与えられています。上手に利用すれば健康につながりますが、取り方を誤ると体に悪影響を及ぼすこともあります。国立健康・栄養研究所の梅垣 情報センター長は、「表示がある食品さえ取ってれば乱れた食生活が相殺されるとか、たくさん取れば病気が治ると誤解している人が少なくありません。特に、薬と錯覚した使い方が一番の問題です」とのこと。



少なくとも食品には薬のような治療効果はほとんどなく、「特保」だけで健康になるわけでもありません。あくまで、バランスの取れた食事や運動によって日常生活を整えた上で利用することが重要です。

また、医薬品と特保食品を一緒に取ると、薬が効き過ぎたり効果が弱まったりすることがあります。念のため主治医と相談した方がいいかもしれません。

詳しくは、国立健康・栄養研究所
<http://hfnet.nih.go.jp/> をご覧ください。

あなたの健康百科より
<http://kenko100.jp/articles/140711003043/>

【aiko、「歯にヒビ」の原因を報告】

歌手のaikoさんが自身のTwitterで、歯にヒビが入っているとつぶやいたそうです。

「数日前から舌で触ると歯がガタガタしてる場所があったけど、知らないふりをした。今日勇気を出して鏡で見たら思いっきり縦にヒビが入ってた。歯弱すぎて泣く。落ち込まない落ち込まない…」 (aiko twitterより)

その後、歯科医院に行った結果として、「欠けてる歯の逆の同じ場所の歯も欠ける事が判明」としたうえで、「原因は『噛み締め』と言われたそうです。

日常的に歯を噛み締めたり、食いしばることによって、歯に亀裂が入ったり歯肉の腫れ、知覚過敏や顎関節症など、様々な問題を引き起こすと言われてきています。当人が自覚していないケースも多いです。

歯ぎしり、食いしばりはよくありませんので、日常からしていないか気にしてみてください。気になったらスタッフまで。

