

コカ・コーラでガンになる!?

2012年3月、アメリカの消費者団体 公益科学センターは、コーラに使用している着色剤カラメルが製造工程において発ガン性物質を生じさせるとのサンプル調査結果を発表しました。

この団体によると、コーラの茶色を出すための過程において発生する化学物質「4-メチルイミダゾール」という着色料が高濃度使用されていることが、ガンの原因になりうる、と言うのです。



ちなみに、アメリカの法律では、ガンの原因となる食品添加物を禁止している一方で、この「4-メチルイミダゾール」については、まだ規制されていません。

コーラ飲んでも 直ちに健康被害のリスクはない

この件について、アメリカ食品医薬品局のダグラス氏は、研究でネズミのガン発症に結び付いたのと同じ量を摂取するには、1日1000本以上の缶入り炭酸飲料を飲む必要があると述べています。

また、同物質が直ちに消費者に健康被害を与える危険は無いとした上で、消費者団体の指摘について調査を進めていくとも述べています。

親が朝食抜くと 子供に悪影響!?

福井大の戎教授が2年間かけ、福井県の小中高大学生とその保護者にアンケート調査を行った結果、朝食を毎日食べない小学生は7%、中学生は8%、高校生は15%、大学生は45%でした。

アンケートでは、朝食を抜く子供たちの多くに、元気が出ない、疲れやすい、集中できない、めまいがするなどの症状が見られたとのことでした。

また、朝食を毎日食べない子供は、食べる子に比べてBMI(肥満度みる数値)の平均値から男女とも太っている傾向にあり、これはどの年齢層でも同じでした。

戎教授によると朝食抜きのこれらの症状は親にも見られ、夜眠れない、頭痛、夜食を食べるなどの特徴があり、1日の食事の時間が不規則になっていると言います。

親が朝食を抜くと子供も抜くだけでなく、起床・就寝・睡眠時間、インスタント食品や肉・野菜の摂取頻度、夜食や間食の有無なども親子で関連にあることが示されました。まさしく親は子の鏡であり、親の生活習慣・食習慣は親だけの問題ではないことが良く分かる調査結果です。

朝食食べないと 運動時 不整脈誘発も!?

1日2食でも十分と指摘する研究者もいますが、朝食抜きによる悪影響の研究報告は多くあります。朝食抜きでは、脳の神経細胞の活動に欠かせない血糖が下がったままで活動開始となり、眠気やあくび、倦怠感、計算力低下、記憶力減退などの影響があるとされています。



また、血糖は脳だけでなく、体のエネルギー源であり十分な運動もできなくなる恐れがあります。空腹時の運動は心臓に大きな負担をかけるので、運動時に血中脂肪酸が著しく増えて、不整脈を誘発する危険性もあるのです。

さらに朝食を抜くと昼食の量が増えて、ドカ食いになる人が多く、一度に大量のインスリン分泌が増えて体に余計な脂肪がつきやすくなる恐れもあります。