

# おなご先生

## ”おなご先生”の独り言の診察室

(??)

さる7月30日の忌部高原祭りはなあ〜んと、コンサートもあり、今年のゲストは大い好きな、出雲弁トークでおなじみの「安来のおじ」。好きな「バナナ」も歌ってごしなはって夏バテ気味のわたくしも元気をもらいました。その興奮冷めやらぬところですが、厳しい残暑はまだまだ。そこで、い〜ぐわいにサプリメント摂取し残暑を乗り切りろう”の巻。

有効な機能成分が含まれちよー食品のこと。糖の吸収を穏やかにすーお茶、食物繊維入り飲料、コレステロールの吸収を抑えー成分入りの食品、体脂肪をつきにくくするシアシルグリセロールを主成分とすー油、脂肪を燃え

①1981年②1991年③2001年  
まー10年一昔というけんね。だいぶ経つわね。  
②特定条件付き保健用食品 有効性の面でちよんぼし①の特定健康食品に劣つちよーけども、ちよんぼは一定の有効成分

脂溶性ビタミンの取り過ぎで起る症状はビタミンA・頭痛、嘔吐(おうと)、食欲不振、脱毛、ビタミンD・骨がもろくなる、虫歯になりやすくなる、全身倦怠(けんたい)感、嘔吐、腎臓障害、食欲不振、ビタミンE・報告例少ない。  
水溶性ビタミンは取り過ぎて余分なものは汗

マパントテン酸・疲れやすい、血圧低下、ビタミンB1・疲れやすい、集中力が欠ける、ビタミンB2・口内炎、眼が充血、ビタミンB6・失神、口内炎、貧血、手足がつつたりする、ビタミンB12・貧血、神経過敏、

手足のしびれ、ナイアシンの頭痛、めまい、歯肉のただれ、食欲が落ちる  
不足で骨そしょう症、不整脈、イライラする。過剰になると尿路結石、食欲不振、鉄・血液中で酸素運搬。不足すると味覚異常、肌荒れ、傷が治りにくい。過剰は痛み、悪心、発熱しやすい、亜鉛・代謝に関する酵素の成分、味覚保持。不足で味覚異常、肌荒れ、傷の治癒遅延、過剰で貧血、悪心、発熱、銅・赤血球のヘモグロビン合成補助、メラニン色素生成補助、骨血管の強化、不足で貧血、皮膚色素脱色、血管脆弱化、過剰で溶血性黄疸(おうだん)、マグネシウム・筋肉の動きを活発化、たんぱく質、脂質、糖質の代謝を補助、血液を固まりにくくする。不足で手足のしびれ、筋肉痛、イライラ、過剰で低血圧。

摂取の目安は種類ごとに上限値、下限値が定められちよーますけん気を付けてごしなはいませよ。多く摂取したからといって効果が増すものでなく逆に副作用が心配。また高価なら効くというもんじやーあーません。価格もお手ごろなものをね!

最後の問題。  
Q2・今はやりのコエンザイムQ10はなんのいーことがあーかいねー?  
①酸化作用②細胞分裂促進  
ただ今のところ厚生労働省に許可されてはおりませんけんねー。ほかに酸化作用を期待できーもんにはビタミンA、E、Cがあーます。ちなみによく耳にするアミノ酸の一種グルコサミンはいわゆる健康食品で保健機能食品ではあーませんけんねー。ただし、日本健康・栄養協会(JHFA)が独自の規格基準で認定し、JHFAマークを付けてちよーもんもあーます。ご参考までに。

答えQ1②1991年から Q2①酸化作用(いんべ杉谷内科小児科 医院院長・杉谷美代子) 松江市東忌部町)



### い〜ぐわいにサプリメント摂取し残暑を乗り切りろう”の巻