



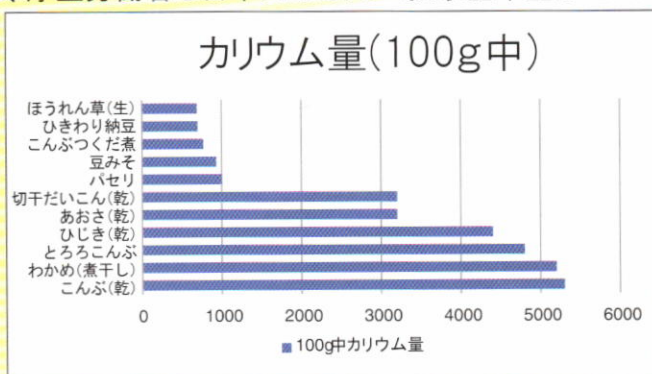
## 今どき注目！！の カリウム食生活のススメ

原発事故の後、カリウムを多く含む食品を摂るよう推奨する記事をよく目にするようになりました。カリウムはナトリウムなどと同じミネラルの一種です。カリウムとナトリウム(塩)は、体の細胞の内と外にバランスよく存在することで細胞の浸透圧を維持し、脳や心臓を正常に動かすという重要な役割をしています。

また、カリウムは塩分の摂りすぎで過剰になったナトリウムを体から排出してくれる役割もします。面白いことに、腎臓は高血圧の原因になる余分なナトリウムがあってもナトリウムだけを単独で排出することができません。余分なカリウムはカリウムだけで排出できるのですが、ナトリウムは、必ず同じ量のカリウムと1対1のセットで排出される仕組みになっています。このため、カリウムの摂取は高血圧の予防に有効とされ、厚生労働省は日本人のカリウム摂取基準量を 2005年から1日 3500mg に引き上げました。

ところで、なぜ今、カリウム摂取がクローズアップされているのでしょうか。

原発事故で放出された放射性物質のうち、今後注意が必要な物質がセシウムです。セシウムはカリウムとよく似た構造をしているため、セシウムが体内に入ると、体は有害なセシウムをカリウムと勘違いして筋肉に取り込み、潤滑油として働かそうとします。すると、筋肉が放射線の影響を長く受けるので心臓病やがんにかかるリスクが高まることが考えられます。しかし、カリウムを多く含む食品を適量食べて体にカリウムが十分にある状態だと、セシウムが体内に入っても過剰な成分としてさっさと排出してしまうため放射線の影響を減らすことができるのです。



セシウムなどの放射性物質を取り込んでしまった場合は、早く体外に出してしまうことが大切。そのためにカリウムの多い食品を摂ることが今、推奨されているというわけなのです。カリウムの多い食品には、右の表のように野菜類・木の实・豆類・海藻類などがありますが、海藻、中でも乾燥昆布の含有量はダントツで、これはスゴい！次にカリウムを意識したメニューをイメージしてみると・・・わかめの味噌汁、塩昆布、納豆、焼海苔にひじきの煮物と、う〜む、これは典型的な日本の朝ごはんメニューですねえ。美味しそう！

「美味しく食べて健康！」になるカリウム食生活をぜひ、皆々さまにお薦めいたします！

クレベリンが時代にマッチして、売れに売れて一息ついて…、ゴルフも調子悪いし…、そんな柴田氏『手術してえり！』ですって…程良い緊張と使命感、集中した精神状況、これほどのモノはビジネスマンとなってからはないようですね。



この社長・柴田さんはゴルフ仲間として、元は豊中市民病院の外科部長さん。当時は切って切って切りまくった名医年鑑に出てくる凄腕でしたが、七年前にご実家の大幸薬品に戻られて開発したのがこの薬剤。そうです、皆が知ってる『ラッパのマークの正露丸』の会社ですねえ！この『クレベリン』という薬剤、部屋に置いておくだけで二酸化塩素分子が空気中の細菌・ウイルスなどの除菌・消臭をやってくれるという優れモノなわけです。二酸化塩素は水道水などの除菌にも使用されていますが、これを程良く匂いもさせずに長時間空気中に漂わせながら人体に害にならないようにしている技術開発らしい。ウイルスは、空気浮遊だけではなく、ドアノブ、電気のスイッチ、階段の手すりやパソコンキー等を通じて感染します。しかも人は五分間のうちにほとんど必ず手で顔を触っているらしいのです。特に口と目を触ってはいけません。手洗いの慣行は当然ながらも、クレベリン・ジェルなどでドアノブなど良く手で触っているモノの側を綺麗にすることも効果はありそうです。

急に寒くなってくると、今年もまたインフルエンザの流行が心配になってきます。予防接種できないお年寄りなどは心配ですね。今回は、そういった空気中のウイルスなどを撃退する会社・大幸薬品を紹介してみます。

健康法師の独り言 パート 37  
おなかの御守 「正露丸」  
空気の御守 「クレベリン」