ご存知ですか？ 間違った健康常識

「卵は一日一個まで」や「痩せているからメタボとは無縁」といった食べ物や生活習慣、健康づくりなどでいわれているさまざまな「健康常識」。実は、間違っているものが意外とあるようです。今回はそうした健康常識の中から勘違いしている人が多そうなことをご紹介します。

■「食」の間違い

「うなぎと梅干は食べ合わせが悪い」といわれていますが、梅干は胃の働きを助けて油分の多いうなぎの消化を促進するので、むしろ好ましい食べ合わせです。こうした「食」にまつわる間違いや勘違いからご紹介しましょう。

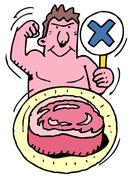
●塩分を控えるのなら薄口醤油？

薄口醤油と濃口醤油。名前や色の薄さから薄口醤油の方が塩分が少ないように思えますが、実は薄口醤油の方が塩分が多いのです。

こうした塩分を控えることに関する勘違いで多いのが調理に使う塩やお醤油を少なくしているから大丈夫と思ってしまうこと。主菜や副菜の塩分は気にしても主食の塩分は忘れがちのようです。例えば、パンやパスタ、うどんなどは生地に塩が入っているので塩分量が意外と多く、汁を飲むことで塩分摂取量が増えてしまいます。お鮨も鮨酢に塩が入っている上、醤油を付けて食べるので、実は塩分多めの食べ物なのです。

●肉食は体に悪い？

野菜は体に良いが、肉は体に悪いと思っている人は多いのでは。しかし、肉は細胞を作る原料となるたんぱく質を摂るための重要な食材で、病気予防や健康維持に欠かせないミネラルやビタミンも豊富に含んでいます。牛肉や豚肉なら脂肪の少ないヒレやもも肉、鶏肉なら皮を除いたむね肉やささみを積極的に食べるようにしてください。



■「病気・健康対策」の間違い

病気対策や健康維持のために良いとされていることの間違いや勘違いをご紹介しましょう。

●コレステロール値は低いほど良い？

コレステロール値が高いと脳梗塞や心筋梗塞になる可能性が高くなりますが、低ければ低いほど良いというものではありません。コレステロールは

細胞やホルモンを作るために必要なものなので、低すぎると脳卒中や呼吸器疾患などを起こし、健康を損なうこともあります。

●塩分を控えれば血圧は下がる？

過剰な塩分摂取を控えることは大切ですが、すべての人が塩分摂取を少なくすれば高血圧が治るわけではありません。実は塩分摂取量が血圧に影響する人と影響しない人がいるのです。とはいえ、過剰な塩分摂取そのものが動脈硬化のリスクを高めるので、塩分を控えることは重要なのです。

●降圧剤は一生飲み続けることになる？

高血圧の治療に使う降圧剤を飲み始めると、一生飲み続けることになるとよく聞きますが、そのようなことはありません。食事や運動などの生活習慣を改善すれば血圧が下がり、降圧剤を飲まなくてもよくなります。生活習慣の改善がなかなかできないので、そのようにいわれているのでしょう。

●おでこに氷嚢？

昔から熱が出たら、おでこに氷嚢のイメージがあります。これは間違いでありませんが、高熱などでより効果があるのは、皮膚の浅いところの動脈を冷すことができる首筋やわきの下などを冷すことです。

■「洗う」の間違い

手洗いなど、「洗う」ことに関する間違いや勘違いをご紹介しましょう。

●手洗い

水洗いだけでは細菌は落ちません。帰宅時の手洗いは必ず石鹸を使い、濡れた手には菌がつきやすいので、洗い終えたら水分をしっかり拭き取りましょう。細菌やウイルスを洗い落とすには、最低でも15秒以上、手が石鹸の泡に包まれている状態を保つ必要があるといわれています。

●目を洗う

昔は水泳の後に目を洗いましたが、これは目を傷つける行為。目は常に涙で表面を洗い流し、自らきれいにしていますから、不適切な洗眼は目の表面の保護膜と涙を洗い流してしまい、トラブルの原因になります。特に、カップ型の洗眼用品を使い洗眼液で目をパチパチすると、まつ毛や目の周りの汚れが目の中に入ってしまうので、目の周りの汚れを落としてから使いましょう。

また、目薬を差したあと目をパチパチさせる人がいると思いますが、これは間違い。薬の成分が涙と混じって喉に流れてしまい、目の奥に届く量が少なくなります。目薬を差した後はしばらく目をつむっておくのが正しい差し方です。

当たり前だと思って続けていたことや信じて疑わなかったことが、健康を害したり病気につながる原因になっていたりしているかもしれません。間違った健康常識はまだまだたくさんありますので、当たり前だと思っていた健康習慣を一度見直してみてはいかがでしょうか。