

酸っぱいは、 体によい？

有機酸



最近では飲用の黒酢やクエン酸飲料が販売されるなど、「酸っぱい」食品の効果が注目されています。

食べもので酸っぱいものといえば、レモン・梅干し・酢など。これらにはクエン酸・リンゴ酸・コハク酸・酢酸などの「有機酸」がたくさん含まれています。実はこの有機酸は、食物からエネルギーを産生する過程で必要となる成分なのです。

有機酸は体内でも作られています。皆さんのエネルギーを必要とするときには、不足することもあります。酸っぱい食品は、この不足を補うことができるのです。

食物からエネルギーをつくりだすことがうまくいかないと、体内に疲労物質と呼ばれる乳酸がたまっていきました。乳酸は「疲労感を強める」「動脈硬化」「いろいろな痛み」などをおこす原因です。また、有機酸にはカルシウムの吸収を助ける作用もあります。「酸いも甘いも」なんていいいますが、「酸っぱい」も大切なんです。

サラダはドレッシング派？ ノンオイル派？

サラダを食べるとき、「ドレッシングで」「ノンオイルドレッシングで」「なにもかけない」など、こだわりは人それぞれ。しかし、食べ方によって野菜に含まれるリコピンやβ-カロテンなどの栄養素の吸収に差があることを知っていますか？

これら油に溶けやすい性質を持つ栄養素の場合、ドレッシング（脂肪を含む）で食べたほうが、体への吸収率がよいのです。サラダに少量のチーズやアボカドを加えたり、脂肪が含まれているほかの料理と一緒に食べても吸収がよくなります。トマトに多いリコピンは抗酸化作用（活性酸素を

中和し、酸化から体を守る）が強く、ニンジンに多いβ-カロテンは体内でビタミンA（視力を調節・皮膚と粘膜を生成）になります。なお、野菜のほかの栄養素であるビタミン・ミネラル・食物繊維などは食べ方で変わることはありません。



ちなみにこれはサプリメントにもあてはまるので、脂溶性のビタミンA・D・Eなどは食後にとったほうが吸収がよいとされています。

ジェネリック医薬品は、 ほかの医薬品とどう違う？

「ジェネリック医薬品」という言葉を聞いたことはありますか？



医師から処方される薬には「新薬」と「後発品」があります。「新薬」とは文字どおり新しく処方が可能になった薬で、開発メーカーだけによる製造が、特許によって守られているもの。一方「後発品」は、特許が切れた「新薬」を、ほかの会社が製造した価格の安い薬です。つまり、発売から年月がたち、特許の切

れた薬には「新薬」と「後発品」の2種類が存在します。この「後発品」を最近では、ジェネリック医薬品と呼んでいます。

ジェネリック医薬品の価格は平均して約半額。しかし「新薬」には莫大な研究開発費がかかるので、高い価格を守らないと薬の開発が滞ってしまいます。患者の負担や国の医療費もあわせて考えると、両者がバランスよく使用されるのが望ましいでしょう。

なお、ジェネリック医薬品を処方してもらいたいときには、医師・薬剤師に相談してみましよう。治療を選択する権利は、患者がもっています。臆せずに一度、話してみたいかがでしょうか。