

第6巻、第1号 2009年2月14日（土曜日）付

[ニュースレターを読む](#)

[メールアドレスを変更する](#)

今回の記事のヘッドライン： 詳細内容は上の「[ニュースレターを読む](#)」をクリックしてお入り下さい。

#### ココナツオイルの肺炎への効果に関する研究

新しい研究によれば、ヴァージンココナツオイルの細菌を殺す能力が子供の肺炎治療に効果的であるという事実が明らかになりました。それは、、、

#### 良いオイルと悪いオイルを見分けるには

よりよいオイル、より多く摂られているオイル、バランスよく摂るべきオイルなどがあります。法定基準に適合していないか、または人工なもので、摂ってはならないオイルもあります。オイルに関して 正しい知識を身につけないとどれが良くてどれが悪いのか混乱して、、、

#### トランス脂肪が禁止されました

カリフォルニア州は全米で初めてレストランでのトランス脂肪の使用を禁止しました。新しい法の下では、長い間健康上問題視されてきたトランス脂肪を、2010年以後にレストランで出される食事から取り除く事と、2011年までに全ての調理済み小売用食品から取り除く事が決まり、それに反対して、、、

#### 食品中の昆虫からの抽出成分

故意に、顧客に明らかにせずに、問題のある食品添加物を製造中に混入させている食品メーカーがあります。対策として、FDA（米国食品医薬品局）は最近規則を改正し、その原材料が食物や化粧品に使用される場合、昆虫からの抽出物と洋紅をラベルに表記する事をメーカーに義務付けました。しかし、この新しいルールにも大きな欠陥があります。それは、成分表示だけでは、成分を抽出した元の原材料に問題があるかどうか公表する事までメーカーに要求していないので、、、

#### 寄稿：Dave Barry氏「腸の健康に関して。」

Dave Barry氏（ピュリッツ賞受賞者。マイアミヘラルドのユーモアコラムニスト）の健康に関する寄稿。ご自身の大腸内視鏡検査の体験について、

このニュースレターはスパム（迷惑）メールではありません。またいかなるスパムメールともEメールアドレスを共有しません。

このニュースレターのバックナンバーリストは、：[ここをクリックしてください](#)

## 「Healthy Ways」ニュースレター

第6巻、第1号 2009年2月14日(土曜日)付の詳細内容

発行者:ピカデリーブックスリミテッド:www.piccadillybooks.com

著作者:Bruce Fife N.D.

日本語版翻訳者:T.Homma

---

ニュースレターを読む

メールアドレスを変更する

目次:

- ・ココナツオイルの肺炎への効果に関する研究
- ・良いオイルと悪いオイルを見分けるには
- ・トランス脂肪が禁止されました
- ・食品中の昆虫からの抽出成分
- ・寄稿:Dave Barry 氏「腸の健康に関して。」

### ココナツオイルの肺炎への効果に関する研究

新しい研究によれば、ヴァージンココナツオイルを抗生物質治療に追加すると、子供の院外感染性肺炎の治療に効果があり、抗生物質治療単独で行った場合よりもオイルを追加した場合の方が治りが早いという事実が明らかになりました。

その研究によれば、抗生物質療法に加えてココナツオイルセラピーを受けた子供が、より短期間で、高い呼吸数と熱に伴う肺の喘鳴音がより少なくなり、血液の中の酸素飽和度がより良い値を示し、入院日数が短縮されたという事です。

この研究論文の主な著者である Gilda.Sapphire Erguiza 博士(フィリピン、ケソンシティー小児医療センター小児呼吸器科の肺炎治療の専門医)は「呼吸数を正常な状態に戻し、パリパリという肺の喘鳴音を正常な状態に戻す事ができれば肺炎の症状は改善されたと見てよいでしょう。」と、言っています。

なお、この研究・調査結果は、最近、フィラデルフィアで開催された米国大学肺治療医学会で発表されたものです。

院外感染性肺炎は、病院施設外での肺の感染です。子供にとっては重篤な感染症であり、ヨーロッパと北米では1,000人当たり最大34人から40人の子供が感染します。この感染は発展途上国における子供の死亡率の主な

原因の1つでもあります。( AAFP(米国家家庭医学会)調べ)

この研究は生後3カ月から5歳までの40人の子供を対象としたもので、全員、院外感染性肺炎にかかり、アンピシリン(抗生物質)を静脈から投与されていました。

子供を無作為抽出で半数ずつ2つのグループにわけ、グループAには体重1kgあたり2mlのヴァージンココナツオイルを経口摂取にて3日間連続で与えました。もう一方のグループBにはオイルを与えませんでした。

研究者がモニターした結果、グループAの子供たちの呼吸数が32.6時間で正常に戻り、グループBは48.2時間で正常に戻りました。研究開始から3日後にモニターすると、グループBはグループAに比較してバリバリという肺の喘鳴音がより多く残っていました。(グループBの60パーセントで、グループAの25パーセントで音が残っていました。)

グループAではグループBよりも、発熱期間が短く、酸素飽和度の標準化も速く、結果として入院期間も短くなりました。

ココナツオイルが肺炎を緩和するためにどのように働くかについて、ココナツオイルに含まれるラウリン酸には抗菌性があり、それがアンピシリンの有効性を高める働きをしているのではないかと仮説を Erguiza 博士は立てています。(以上、研究論文の要旨。)

なお、この研究は、ココナツオイルの病気に対する効果を実証するために、過去数十年間に行われた数々の研究の1つです。

文献: Gida.Sapphire Erguiza, M.D.(医学博士)、肺疾患、小児呼吸器科、フィリピン小児医療センター、ケソンシティー、フィリピン。米国ニュースと2008年10月30日付け、世界レポート、米国ニュースより。

#### 良いオイルと悪いオイルを見分けるには

よりよいオイル、より多く摂られているオイル、バランスよく摂るべきオイルなどがあります。法定基準に適合していないか、または人工なもので、摂ってはならないオイルもあります。どれが良くてどれが悪いのか正しい知識を持つ必要があります。

食用の飽和脂肪の中で、特にココナツオイルとパームオイルは、最も健康的なオイルです。また、飽和脂肪か不飽和脂肪かにかかわらず、天然のままのオイルで、できる限り精製も添加物の混入もしていないものが最も健康的なオイルです。

対照的に、現在の多くの多価不飽和脂肪は、しばしば重大な健康被害を起こすほど、自然な状態からほど遠く化学変化させられています。

脂肪は、健康を維持するために必要不可欠な栄養素です。適量の脂肪が適量の栄養分の消化と吸収に必要です。脂肪は、食物が胃を含め消化器官を通過するのを遅らせます。脂肪は、食物が胃酸を十分に浴び、消化酵素に触れた状態で滞留するのに十分な時間を確保する働きをします。

結果として、より多くの栄養分(特に他の化合物と強く結合していて分解しにくいミネラル分)を食物から分離して、体に吸収します。低脂肪食は、食物の完全な消化と栄養分吸収を阻害するので、実際には有害です。

低脂肪食はミネラル不足を促進します。例えば、カルシウムの吸収には脂肪を必要とします。それゆえ、低脂肪食は骨粗鬆症を促進します。私たちがしばしばカルシウムを摂るために脱脂乳や低脂肪乳などを摂取するのは皮肉な事です。実際、低脂肪ミルクを飲んでカルシウムは吸収されません。低脂肪乳を飲んでも、カルシウムのサプリメントを摂っても、骨粗鬆症に苦しむ人々がいるのはこのためです。つまり吸収されていないのです。

また、脂肪は脂溶性ビタミンの吸収に必要です。脂溶性ビタミンには、ビタミン A、D、E、K、などの重要な植物性栄養素、およびβ-カロテンなどの酸化防止剤が含まれます。食事中に脂肪が足りないと体はこれらのビタミンの欠乏状態となります。

脂肪の過剰摂取よりも、過少摂取の方が問題です。脂肪は肥満の原因と言われているので、脂肪を減らせ、と私たちは常に言われてきました。しかしそうではありません。最近の研究では、通常量または大目に脂肪を摂っている人の方が、低脂肪食を摂っている人よりも、同じ総カロリー量の食事をした場合、余分な体重を減らすことができるという結果が出ています。

多くの国では、脂肪の消費量は総カロリー量の 20-40%程度です。健康の専門家は、心臓病の危険を減少させるために脂肪の消費量を総カロリー量の 30%以内に制限することを勧めています。しかし、この制限値より多く脂肪を摂取している人々に関する研究によれば、それより低脂肪の食事を摂っている人より心臓病にかかる率が高いという結果は出ませんでした。総脂肪量と心臓病には相関関係がないという結果が出ています。

健康によい食事とは、十分な良い脂肪を含んでいる食事です。さて、それでは質問です。どの脂肪が良い脂肪で、どの脂肪が悪い脂肪なのでしょう。以下の事実を参考に答えを出して下さい。

**多価不飽和脂肪:**

私たちは、この不飽和脂肪が体に良いという話を頻繁に聞かされています。消費者は、不飽和結合の多い植物油が飽和脂肪よりはるかに有害である場合が多いということを知らされていないのです。その有害性については、過去 20 年間の研究でたくさんの事実が確認されているのですが。

研究者たちは、総カロリー量の 10%を超える植物性不飽和脂肪酸(市販されている植物油のほとんど)の消費が血液疾患、癌、肝臓の損傷、およびビタミン欠乏につながる事をつきとめました。このタイプの脂肪を過剰に消費することは、以下のような危険につながります。

- ・有害微生物や癌性細胞に対する攻撃力を持つ白血球を殺し、免疫システムを破壊する事によって伝染病への抵抗力を低下させる。
- ・リノール酸の過剰摂取は、炎症の悪化、血圧の上昇、血液凝固の促進などの心臓病のリスクを高める。政府機関は、この脂肪の消費量を総カロリー量の 10%以下にするよう推奨しています。
- ・多価不飽和脂肪酸の過剰摂取は、1980 年代以来の研究では、喘息、湿疹、およびアレルギー性鼻炎の発生率を増加させた。(これらの症状は多価不飽和脂肪を減らし飽和脂肪を増やす事によって発生率が減少する。)
- ・アルツハイマー病、パーキンソン病、老人性認知症、失読症、およびおそらく注意欠陥障害にさえ通じて、能力、メモリ、認識的な機能、および行動学習能力の損なわれた頭脳の機能にも関係する事が示されている。
- ・米国、カナダ、オーストラリア、および他のほとんどの工業国における加齢黄斑変性症による盲目の急激な発生に関与している。
- ・リウマチ様関節炎、過敏性腸症候群、多発性硬化症、ループス腎炎、および腎機能の混乱状態、アレルギー、乾癬、血糖値の病的変動、偏頭痛、自己免疫性の低下、および炎症状態の悪化進行などへの悪影響が報告されている。

#### フリーラジカルの発生防止:

多価不飽和脂肪は酸化により非常に傷つきやすいものです。熱、光または酸素にさらされると、自然に不飽和脂肪とタンパク質を攻撃する破壊的な遊離基が酸化により形成されます。連鎖反応により酸化が促進され、より多くの遊離基が発生し、永続的な自己増殖過程が始まります。これが連鎖反応によるフリーラジカルの発生の仕組みです。

油が種子から抽出される時酸化が始まり、ボトル詰めの間にも酸化は促進されます。料理に使用され、加熱されれば、さらに酸化は大いに加速されます。

酸化はまた、体内で起こります。遊離基に対する私たちの唯一の対抗手段は酸化防止剤です。(その酸化防止剤はビタミン A、C、E などの栄養分、亜鉛、およびセレンウムなどで、それらを使って酸化の連鎖反応を止めるのです)。

対照的に、飽和脂肪は酸化に非常に抵抗力があります。遊離基の酸化と構成を防ぐので、保護的な酸化防止剤として機能します。

一価不飽和脂肪酸は多価不飽和脂肪酸より安定していますが、飽和脂肪酸ほどではありません。

多価不飽和脂肪を飽和脂肪酸または一価不飽和脂肪に置き換えれば、遊離基酸化によるフリーラジカルの発生の危険を減少できます。また、ビタミン E や  $\beta$ -カロテンなどの抗酸化栄養素を含む栄養に富んだ食事を摂れば体内での多価不飽和脂肪酸の酸化への対抗力が強化されるでしょう。

植物油の過熱による劣化(酸化):

ほとんどの料理人はバター、パーム油または他の飽和脂肪の '健康な' 代替品として、料理や下ごしらえのときに不飽和結合の多い植物油を推奨します。

皮肉にも、料理に使用されると、これらの不飽和な植物油はどんな飽和脂肪よりはるかに健康にダメージが大きいきざまな毒性の化合物を形成します。結局、不飽和結合の多い植物油は最も料理に適していません。

加熱されると、どんな不飽和の植物油も毒性を帯びます。そして、特に頻繁に食べるほど、少量でさえ健康に悪影響を及ぼします。酸化されたオイルは、間質組織と血管壁にダメージを与え、動物の細胞や組織に、多数の傷害を引き起こす事が明らかになっています。

研究者たちは、現在、加熱された植物油が、過剰なコレステロールや動物性脂肪よりはるかに心臓と循環系に有害であると認め始めています。

一価不飽和脂肪酸は化学的により安定していてより高い温度に耐えることができますが、それでも、さらに高温にまで加熱されたときは酸化され、毒性のある副産物を形成します。

飽和脂肪酸は、加熱に対して非常に安定していて、酸化せずに比較的高い温度に耐えることができます。したがって、飽和脂肪は、日々の料理用に最も安全なオイルです。

飽和脂肪:

それでもなお、私たちは、飽和脂肪が健康に有害であると信じるように仕向けられてきました。もし本当に飽和脂肪が有害ならば、なぜ飽和脂肪がほとんどすべての食品の中に存在しているのでしょうか？ 肉、ミルク、および卵は飽和脂肪を最も多量を含んでいます。また、飽和脂肪はナッツ、種子、小麦粉、そして豆類にも含まれています。ブロッコリー、にんじん、えんどう豆、もいづかの飽和脂肪を含んでいます。その上、人体のあらゆる細胞が少なくとも 50%の飽和脂肪から成っています。

真実は、飽和脂肪がよりよい健康のために必要不可欠な栄養素であるということです。飽和脂肪はビタミンとミネラルの吸収をサポートする機能を持ち、重要なエネルギー源でもあります。食品成分としての脂肪は、味、質感(食べる前から分解してバラバラな状態にならないように一貫性、安定性を保持する性質)を整え、私たちが食品を食品と感じられるようにしているものです。

飽和脂肪は体の組織の適切な成長と修復と維持にも、そして肺の機能をよりよく保つためにも必要です。また飽和脂肪は、心筋にとって好ましいエネルギー源であり、私たちの身体内の不飽和脂肪から遊離基が酸化されフリーラジカルが発生するのを防ぎます。

飽和脂肪が批判される一番の理由は、数種の飽和脂肪がコレステロール値を上げるからです。(コレステロール値の上昇自体はリスクファクター(心臓病の原因)ではありませんが、心臓病のリスクが増加したのを示すサインとなるものです)。多くのリスクファクター(心臓病の原因)があります。男性である事も、肉体的に不活発である事もリスクファクターですが、その事自体が心臓病を引き起こしているわけではありません。(たとえば、男性の方が統計的に心臓病によりかかりやすいという事であり、男性であることによって心臓病にかかるというわけではありません。)

飽和脂肪は健康に不可欠であり、体は、体内の他の栄養分からでも飽和脂肪が作られるようにプログラムされています。十分な量の飽和脂肪を手に入れる事は体にとって非常に重要なことであり、なんと少しでも作りださなければならぬからです。研究者たちは、食事からの飽和脂肪の摂取量が少なすぎると健康に悪影響を与えることを見出してきたのです。

人によっては、体内で、他の脂肪と炭水化物から飽和脂肪(そして、一価不飽和脂肪)を作ることができるので、飽和脂肪を含む食事を摂る必要はないと主張するかもしれません。しかし、体内の反応だけを頼りにすれば、体に負荷がかかり過ぎ、脂肪酸の不均衡が起こるでしょう。

どうやって飽和脂肪を手に入れるか、その解決策は身近にあります。つまり、天然のパーム油から飽和脂肪を手に入れればよいのです。それは理想的な万能の食用オイルで、その脂肪酸の含有率は人体のそれに非常に近く、脂肪全体の50%が飽和脂肪、40%が一価不飽和脂肪、10%が不飽和脂肪という構成です。

それは、天然のバランスで3種類のオイルのすべてを供給するだけでなく、熱に強い理想的な料理用オイルなのです。

この記事は Global Oils と Fats Business Magazine、Vol.5、Issue3、2008 に掲載されたもので、Bruce Fife 博士著「パームオイルミラクル」からの抜粋です。

「パームオイルミラクル」(ピカデリーブックス社刊)は[ここから購入可能](#)です。

#### トランス脂肪が禁止されました

Jennifer Steinhauer 記:

カリフォルニア州(全米のトレンドを作り出すほどの影響力を持っている州)知事のアーノルド・シュワルツェネッガー氏は、トランス脂肪の使用を段階的に廃止する議定書にサインし、同州はレストランでトランス脂肪の使用を禁

止する最初の州となりました。

この新しい法の下では、長い間健康上問題視されてきたトランス脂肪を、2010 年以後にレストランで出される食事から取り除く事と、2011 年までに全ての調理済み小売用食品から取り除く事が決まりました。

但し加工食品はこの規制の対象から外されるでしょう。

ニューヨーク市では、2006 年に同様の禁止令が施行され、同年 7 月 1 日有効となり、その後、フィラデルフィア、スタンフォード、コネチカット、モンゴメリカウnty、メリーランドなどの都市部でも同様の禁止例が実行されています。(州レベルでの実施はカリフォルニアが初)

しかし、主要な州の 8 万 8000 のレストラン、ベーカリーその他の食物卸・小売商に課されたこの規制は、トランス脂肪に反対する活動によって勝ち取られたものです。その活動とは、科学者、医師、および活動的な消費者などが行った、主に心臓病やその他さまざまな疾病の原因となる合成度の高い脂肪に反対する運動です。

Clyde Yancy 博士(米心臓病協会の次期会長)はカリフォルニア州の禁止令について、「私は、カリフォルニアがトランス脂肪の有害性について他州よりはるかによく理解した結果であると思うし、より多くの州もこれに続いて欲しいと心から願っています。」と言っています。

トランス脂肪は、高温状態で、部分水素化と呼ばれる過程でオイル中に水素をポンプで送ることによって作られます。トランス脂肪は、多くのファーストフード・レストランが加工食品の外観を保ち消費期限を長持ちさせる安価なオイルとして調理に使用し、加熱調理した食物はカラッと香ばしくなります。

また科学的な調査によれば、トランス脂肪は、高比重リポ蛋白と「善玉」コレステロールを減少させ、低比重リポ蛋白と「悪玉」コレステロールを増加させ、その結果、心臓病の危険を増加させる事がわかっています。(心臓病はカリフォルニア州およびアメリカ全体における第一の死亡原因です。)

Yancy 博士は、トランス脂肪摂取量を 2 パーセント増やすと、時間がたつにつれて冠動脈疾患が発生および進行する可能性を 25 パーセント増加させると言い、「この事実は私たちがちょうど今データにより理解し始めている事で、私たちがトランス脂肪を擁護してきた事が誤りであったことは、今となっては、明らかです。」と言っています。

新しい法の下では、どんな食物の調理でも、「調理施設」として分類された、レストラン、ベーカリー、デリカテッセン、カフェテリア、その他のフードビジネスは、トランス脂肪を含む、油、マーガリン、およびその関連品の使用を中止しなければなりません。

関連する業者たちは、その製品がトランス脂肪を含むか否かを点検できるように料理し、ラベルを付す事が義務付けられ、その監査業務は、各地の健康診査官の義務の一部として、これらのルールが保持される事になります。

なお、この規則の違反者への罰金は最低 25 ドルで、最高 1,000 ドルまであります。

法案制作者の Tony Mendoza(南カリフォルニアの民主党議員、元 4 年間の教師経験者。)は、トランス脂肪は肥満に関係しており、教師時代に学校で見た肥満体の子供の数のあまりの多さに、奮い立たせられたと言っています。

Mendoza 議員は「肥満体の子供たちは頻繁に外食し、外には必ずトランス脂肪を含む食べ物があります。でも、誰も子どもに不幸な人生を送らせたいはずがありません。トランス脂肪を除去しなければならないのです。」と言っています。

これに反対したのは主にカリフォルニア州レストラン協会でした。レストラン協会は、有害な食品としてトランス脂肪を特定するのは、選択の自由に反し、禁止命令というのは厳しすぎると主張しました。協会は、禁止令は州が、健康を理由に発する事ができるようなレベルのものではなく、連邦政府が発令する権限を持つレベルのものだと主張しました。

Lara Dunbar 女史(協会の副理事長)は政府関連当局に対して「私たちはトランス脂肪にまつわる健康調査結果に疑いは持っていません。しかし、私たちの反対は、哲学の違いからくるものです。たった1つの製品だけ禁止するというのは必ずしも正しい解決であるとはいえないと思います。」と主張しました。

Dunbar 女史は、「州内のレストランの多くが、既にトランス脂肪を排除しており、禁止令を必要としません。レストランは既に消費者需要に対応しました。」と加えて主張しました。

全国チェーンの中では、ウェンディーズ、KFC(ケンタッキーフライドチキン)、タコベル、Cheesecake Factory(チーズケーキファクトリー)、およびマクドナルドは消費者の関心の高まりに反応しトランス脂肪を使用しないように動き始めました。

カリフォルニアの多くの高級レストランでは、既にオーガニックフードを支持する運動が始まり、その他の食に対する様々な新しいトレンドも生まれており、シェフたちはレストランのダイニングルームで紙製のテーブルクロスを使用する以上に、トランス脂肪を絶対に使用しないという事に気を使っていました。

しかし、レストランの中には、替わりとなるオイルの流通業者が少なく、切り替えると高価につくから変えられないと主張する者もありました。

Tina Pantazis さん(ハンバーガーのアウトレットを、ロサンゼルスとアズサの計2店舗経営しているディノスーパーガーマネージャー)は、「この禁止令の消費者に対する唯一の効果は、値上げです。現在、私たちのお店で 1.75 ドルで販売しているフレンチフライドポテトが、少なくとも 2.75 ドルになるでしょう。」と言っています。

Pantazisさんはまた、「ディノスバーガーのロサンゼルス店では既に新しいオイルを使用し始めました。味は少し変わりましたが、お客さまからの苦情は今のところ一切ありません。アズサ店もすぐにロサンゼルス店と同じ対応をさせていただく予定です。」と言い、さらに、「オイルを変えることは、消費者の健康のために良い事だとは思いますが、フレンチフライドポテトを食べる人々は、健康にそこまで関心がありませんよ。」とも言っています。

健康政策の立案者たちにとって、ちょうどタバコがずいぶん昔にそのように見なされたように、トランス脂肪も、ほぼ敵と見なされるようになりました。

ニューヨーク市のトランス脂肪反対運動も、Michael R. Bloomberg 市長の主導により、まだ始まったばかりです。その第 1 段階は昨年始まり、揚げ油とスプレッドからトランス脂肪を排除することを目標にしていました。そして今月には、反対運動は、焼いて調理する食べ物からトランス脂肪を排除することにまで広がりました。

ニューヨーク市の健康担当部門によれば、監査を受けた 2 万 5000 のレストランのほとんどすべてが法令を順守しています。また、同市のトランス脂肪ヘルプセンターでは、パン職人が代替の脂肪を使用するように教育を提供してきました。

カリフォルニアは国の定めた特別の作物の多くを供給しているため、既に国内で最も厳しい食品規制があり、その中には学校給食におけるジャンクフードおよびトランス脂肪の禁止も含まれています。

金曜日、共和党員として、消費者問題に関しては、立法府をコントロールしている立場の民主党員たちと、しばしば密接に協調すべき立場にあるシュワルツェネッガー州知事は、議会で先週可決されたトランス脂肪禁止令の成立を称賛しました。

「カリフォルニアは健康と栄養に関するアメリカのリーダーです。そして、冠状動脈性心臓病に関連しているトランス脂肪を段階的に廃止するアメリカにおける最初の州となることによって、リーダーとしての伝統を継続していきます。そして、今日から、カリフォルニアのより健康な未来づくりに向かって皆で力強く歩んでいきましょう。」と、知事は声明を発表しました。

#### 食品中の昆虫からの抽出成分

お店で売っている加工食品には皆さんが考えている以上の問題が、、、

あなたの飲んでいるスープにも問題があるかもしれません! FDA(米国食品医薬品局)は最近規則を改正し、その原材料が食物や化粧品に使用される場合、昆虫からの抽出物と洋紅をラベルに記載する事をメーカーに義務付けました。しかし、この新しいルールにも大きな欠陥があります。それは、成分表示だけでは、成分を抽出した元の原材料に問題があるかどうか公表する事までメーカーに要求していない事です。

昆虫からの抽出物と洋紅は、染料として、食物、飲料、および化粧品を、赤、オレンジ、ピンク、そして紫、など様々な色合いに染めるのに使用されますが、問題のあるメスの昆虫の体を乾燥させたものから抽出されます。

FDA は、着色添加物を食品ラベル上に記載することを特に義務付けていません。

公共関連科学センターによれば、長年、問題のある抽出物は「'着色料'か'色素添加'という言葉で隠されてきました。」という事です。同センターによれば、この抽出物は一般に、赤い色をした食物や飲料に使用され、その中にはフルーツ・ドリンク、アイスクリーム、ヨーグルト、およびキャンディなどがあります。

しかし、FDA が成分表示を義務付けるようになったのは、ミシガン大学のアレルギー専門医 James L. Baldwin 博士が、自分の患者数人が問題の抽出物に対する重度のアレルギー反応に苦しんでいると報告してからの事でした。また、1998 に CSPI という消費者団体が FDA に陳情してから、公共関連科学センターは消費者からの何ダースもの抽出物に対する拒絶反応に関する報告を受け取ったのでした。

同センターはFDAの規制に対して、単なる表示ラベルでは、抽出物の由来がわからないので何の役にも立たないと批判しました。アレルギーの人は、健康上の理由によりアレルギーの原因となる食物を避けたいので、食品成分が何から作られるかよく知っています。しかし、菜食主義者や信心深い宗教関係者で、問題のあるものに由来する成分を特に避けたいと思っている人は、食品ラベルによる情報開示がさらに進まない限り、抽出物の起源を知る事はできないでしょう。

しかし、FDA は、ラベル表示規制は、業者にただ成分名だけをリストアップさせ表示させるように規制したもので、それだけでも「十分な情報」が宗教上または健康上の理由で由来に問題のある着色剤を避けたい消費者にも与えられる、と言っています。なお、この新しい規則は 2011 年に実施されます。

寄稿: Dave Barry 氏「腸の健康に関して。」

Dave Barry 氏(ピュリッツ賞受賞者、マイアミヘラルドのユーモアコラムニスト)の、健康に関する寄稿で、ご自身の大腸内視鏡検査の体験についてです。

私は、大腸内視鏡検査の予約をとるために友人で消化器専門医のAndy Sableに電話をかけました。数日後、彼のオフィスで、腸のカラーダイヤグラムを見せてもらいました。画面いっぱいこのびているように見える長い器官で、なんとミネアポリスを端から端まで通り抜ける程の長さです。彼は徹底的に、そして安心感を与えるような方法で大腸内視鏡検査の手順について私に説明してくれました。検査を受ける事に対して、私は思慮深く首を縦に振りましたが、実は彼の説明はほとんど理解できていなかったのです。というのも、'彼はこれから私の腸に背後から、チューブを突っ込み 1 万 7000 フィート以上も動かす' と聞いて、脳がキーキーという音を出して委縮してしまったの

です。続きを読む

このニュースレターは、必要としているご友人などに、ご自由に送信し共有してください。

このニュースレターを、ご友人から送られた方で、ご自身で配信を申し込みたい方は、ここをクリックしてください。

著作権：2009、ブルース・ファイフ