

【トクホ・健康志向飲料の話】

みなさんこんにちは、ふじみ薬局の高橋のぶとです。

最近すご〜く気になっていることがあります。

それはトクホをはじめ、コーヒーや炭酸飲料が『健康推し』をしていることです。

さてみなさん、さっそくですが質問です。

「コーラや炭酸ジュースが、ほんとうにカラダに良いと思ってますか？」

【え、そりゃ国が認めたトクホなんだから、健康に良いはずでしょ？】

って思いますよね〜、普通は。ただ、私は普通ではないので、こう考えます。

「おお、こんな冗談、みんなが真に受けたらどうすんの？」と。

先に申し上げますが「コーラがトクホで健康に良い」って、冗談ですからね？(笑)

(´▽`)

ここからは最近はやりの冗談をいくつかピックアップしてお話したいと思います。

☆トクホのコーラ☆

最も笑える冗談です。ただ、これはややわかりにくい冗談なので、勘違いして本気だと受け止めてしまう方も多いようですね。

この話を聞いた瞬間に『あっはっは、これまたご冗談を(笑)』と笑い飛ばせるようになるには、ちゃんと自分の頭で考えて見抜く力が重要になります。

まずは「トクホなら健康に良い」「トクホなら安全」は嘘であるという下地から。

トクホの基準は「なんかカラダに良さそうな成分がいっぱい入っていること」です。話題のコーラの場合、その「良さそうな成分」とは「難消化性デキストリン」という食物繊維です。これが糖や脂肪の吸収抑制作用だとか整腸作用だとか言っていますが、トクホコーラには「よくない人工甘味料」が入っているので、その点で超矛盾してしまいます。(人工甘味料には糖分を摂取したくなる作用があります)

さらには発がん物質「カラメル色素」のおまけつき。発がん物質が健康に良さそうなものの中に入っているということがわかれば、それだけで冗談だとわかります。

テレビのCMで「O.P.は健康へ」と言っていますが、コーラを健康のために飲んでいる人なんて居ませんよね？クセになっているとか、ストレス発散にとか、カラダに悪そうだけど好きだから飲んでいるという方が多い印象です。

さて、考えてみましょう。

「トクホ」の認定を受けるには「カラダに良さそうな成分がいっぱい入っている」ことが条件ですよね。この条件を満たして、袖の下の黄金饅頭と一緒に申請すれば認定されます。コーラが「毒」だとしても、その中に「良さそうな成分」が入っていればトクホなのです。トクホの基準自体が大掛かりな冗談ですから、わかりにくくて当然ですよね。

私の知り合いの病院薬剤師も医療事務もこれを冗談だとわからなかったそうです。

まったく、冗談が通じない世の中とは不便なものですね(´▽`)

☆コーヒーで脂肪燃焼☆

「トクホコーヒー」これは今まさに流行らせようとしているジョークですね。

これを知ったのはテレビのCMでしたが、見た瞬間に冗談だとわかりました。

お笑い芸人が起用されていることもあって、わかりやすいジョークでしょう。

しかも価格が高い(笑) こども笑えるポイントですね。

さらには、コーヒーの抗酸化物質『クロロゲン酸』の量は一般的コーヒーと誤差程度の量しか変わらないということも知ると、さらに腹が痛いです。

で、こんな記事を書くからにはと想って色々調べてみましたところ、私も気づかなかった冗談も含まれていました。これは巧みなジョークです。

なんと、このトクホコーヒーは元々「血圧を下げるコーヒー」として売り出せようとしたらしいのです。それが何故か「脂肪燃焼コーヒー」に名を変えたとのこと。

一般的な人が冗談でトクホコーヒーを飲むのはいいのですが、問題は「降圧剤を飲んでいて尚且つ脂肪燃焼させたい人」がこれを飲んだら過低血圧の危険性があるということ。これはさすがに笑えない冗談です。冗談もくどいと笑えませんね。

(過低血圧が脳梗塞の主たる原因であることは今や常識ですので憶えて下さいね)

☆カロリーゼロなのに甘い飲み物☆

これはすっかり定着してしまいましたね。冗談なのですが本気だと思っている方がとっても多いです。この冗談を笑うためには、まずは「成分表示」の正しい知識が必要となります。やはり計算されたお笑いには教養が必要なのですね(笑)

ゼロカロリー(0kcal)と書かれていても、それが必ずしも0kcalでは無いことはご存知ですか? 100ml中5kcal未滿ならばゼロと書いても良いのです。

なので、500mlならば最高で25kcalくらいあるということなんです。

【まあ、たっぷり飲んで25kcalくらいなら気にしないで飲んでじゃあう】という声が聞こえてきますが、ここからが一番の笑いどころですからちょっと待って下さい。

人工甘味料は『吸収されない甘み』です。だから0kcalなのです。が、カラダは甘いものからエネルギーを取り込みたいのでホルモンをいっぱい出します。が、吸収できない。するとカラダは『もっと甘いものちょうだい!!』と叫びだします。

その結果、しっかり吸収される＝カロリーのある糖(砂糖とか)を余計に求めるようになってしまうのです。これは人間の本能的性質なので逆らえませんが。

これは色々な実験でわかってきたことです。あ〜、こわいですね〜。

食品はすべて『おいしく・楽しく・命を頂きます』ですから、「健康に良いから」という、強迫観念にも似た意識で頂くものでは決してないはずなんです。

あくまで「楽しみ」です。お酒と似たようなものだと私は考えています。

お酒と似たようなものですから、当然『害』もあります。『毒』とも言えるでしょう。

※必要毒というものもありますから『毒=絶対悪』ではないことはご留意ください。

健康的な食事というものを心がけるならば「治療効果があるとされている食品を必死に食べる」よりも『カラダによくないものをなるべく避ける』方が大切です。

とは言っても自給自足しない限り、どうしても『毒』は入ってきますから、入った毒を排泄する工夫が最も大切だと想っています。

トクホもいいですが、ほんとうの健康を目指すならふじみ薬局にご相談ください。今のあなたに必要なお話をさせて頂き、必要なものをおすすめいたします(´▽`)