

“無料公開講座のご案内”

- ・名称：学会併催無料公開講座（主催；第24回日本糖尿病教育・看護学会学術集会）
- ・日時：2019年9月22日（日）14:40～15:40
- ・会場：幕張メッセ 国際会議場2階コンベンションホールB
- ・タイトル：「知っていますか？千葉県とヨウ素、千葉大学とヨード卵の関係！
～ヨウ素からコレステロール、卵の健康効果まで～」
- ・演者：横山次郎（日本農産工業(株)ヨード卵部、日本食品保健指導士会）
- ・参加費：無料（事前登録は不要、直接会場へお越しください）

【要旨】

今回の学術集会のメインテーマが「身体から生活・人生を看る」ですので、この講演では、生活や人生の基本の“身体”と密接なお話をしてゆきたいと思います。

1. ヨウ素（ヨード）とは？

ヨウ素は、あまり身近では無いかもしれませんが、代謝や発育に重要な甲状腺ホルモンの主原料なので、生物が生きてゆくために必須な微量ミネラルです。また、ヨウ素の化学的性質を利用して、殺菌剤やレントゲンの造影剤、さらに最近では、テレビやスマートフォンの液晶にも使われており、意外に身近で重要な物質なのです。

2. 日本は世界第二位のヨウ素の生産国

このヨウ素、実は日本がチリに次ぐ世界第二位の生産国であり、海外へも輸出される貴重な資源です。国内の生産量は千葉県が最も多く、全生産量の約80%を占めています。

3. “ヨード卵・光”は千葉大学付属病院生まれ

“ヨード卵・光”は、弊社が販売しているヨウ素を強化したブランド卵です。この卵のアイデアは今から60年ほど前の千葉大学病院で生まれました。昔、卵は入院患者へのお見舞いの定番でした。当時の千葉大学の薬学部長が飼っていた鶏の卵を、大学病院の入院患者へ差し入れたところ、患者の方々の体調が回復したのが発端です。現在も弊社は“ヨウ素強化卵”と糖や脂質代謝、発毛、アレルギー、乳がんなどとの関係を継続して研究しております。

4. 卵とコレステロールの誤解

ご存知のように、コレステロール（Cho.）は細胞膜やホルモン、胆汁酸などの原料であり、生命に欠かせない重要な脂質です。ヒトは必要なCho.の約80%を体内で合成しており、食事由来のCho.は20%程です。Cho.を多く摂取した場合、体内での合成を抑え、バランスを保ちます。厚生労働省策定の「食事摂取基準」では、2015年版からCho.の摂取制限（上限値）が削除されました。この理由は、食事由来のCho.と血中Cho.値との関係を示す科学的根拠が無いからです。健常者であれば一日1～2個の卵摂取は問題無く、筆者の私見ですが、動脈の硬さをCAVIなどで測定することが重要かつ安心できる方法だと考えています。

5. 卵と健康

卵といえば、たんぱく質が豊富で優れたアミノ酸スコアを誇ることが特筆されますが、ビタミンB群やビタミンD、カルシウム、鉄、セレン、コリンなども豊富です。超高齢化社会の現代、ロコモティブシンドロームやフレイル対策として、良質なたんぱく質の摂取が重要視される中、完全栄養食とも称される“卵”の積極的な活用を望みます。

以上