

医療法人 寿楽会 **MOクリニック**

大阪市西区南堀江1-18-21

TEL 06-6533-6760

FAX 06-6533-3395

# 『トマト×キュウリ』はNG？食べ合わせの不思議



ある特定の食べ物同士と一緒に食べることで、体にとってプラスの作用が働いたり、その逆になったりする場合があります。そのような現象のことを『**食べ合わせ**』と言います。日本では古くから、「ウナギと梅干し」「天ぷらとスイカ」といった具合に、食べ合わせに関する言い伝えがたくさん存在しています。それらの言い伝えには、理にかなっているものがある

## ◎「食べ合わせ」には3つのタイプがある

古くから日本に伝わっている食べ合わせの多くは、体に悪影響を及ぼすというものが多く、それらは「**合食禁**（がっしょくきん）」または「**食合禁**（しょくごうきん）」と呼ばれています。実際のところ、食べ合わせには悪い組み合わせばかりではなく、体にとって非常に良い影響をもたらす組み合わせもあります。

相乗効果	相加効果	相殺効果
栄養素の効果・効能を、倍以上に高めあう組み合わせ。それぞれに含まれる栄養素の量や吸収率が、数倍に増したりするような組み合わせが、相乗効果にあたる。	相乗効果ほどではないものの、二つの食べ物同士がそれぞれ持っている栄養素の効果・効能を、上手に活かしあう組み合わせ。含まれる栄養素が互いの働きを補完しあって、体に良い影響をもたらす。	栄養素の効果・効能を、お互いに消しあったり、どちらか一方を失わせたりする組み合わせ。日本に伝わる食べ合わせに多いのがこのタイプだが、間違っただけのもの、根拠のないものも多く存在している。

# 覚えておこう！体にいい食べ合わせ

## カルシウムの吸収をよくする

骨粗しょう症などの予防にカルシウムは欠かせない栄養素ですが、キノコや海藻類に多く含まれる**ビタミンD**と一緒に摂ることで骨への吸収をさらに高めてくれます。

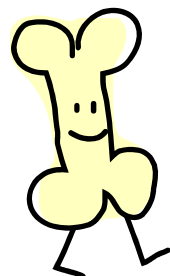


牛乳などの乳製品

+



きのこ、海藻



## 貧血予防効果を高める

野菜に多く含まれる**ビタミンC**は、造血に欠かせない**鉄分**や銅の吸収を高めてくれます。



レバーやひじき

+



じゃがいも、赤ピーマ

## 免疫力をアップする

**ビタミンC**と鼻やのどの粘膜を守る効果のある**ムチン**と一緒に摂ることで、風邪や感染症などの予防に期待ができます。



ブロッコリー、鶏

+



納豆やオクラ



## 《医薬品の飲みあわせにも注意》

食べ物と同じく、薬にも食べものと飲み合わせがあるのをご存知ですか？せっかく飲んでも効果がなかったり、副作用があっては困りもの。薬を飲むときに注意したい、飲み合わせを一部ご紹介します。

■カルシウム拮抗薬（血圧降下剤）・シンバスタチン（コレステロール低下薬）とグレープフルーツジュース

■血液抗凝固薬と納豆・クロレラ

■薬と牛乳

☆安全に薬の効果を得るために、必ず水や白湯で服用しましょう