

みなさんが協力してくれているエコチル調査でわかったことを紹介していきます!

今回のテーマは **食事のバランス** と **血液中の有害な金属** です

みんなは、食べ物には金属が含まれてるってこと、知ってる?

えーっ!? 金属なんか食べて体は大丈夫なの?

食べ物には、いろいろな種類の金属が含まれていて、栄養になるものと、害があるものがあるよ。  
鉛やカドミウムは体に蓄積されやすい金属なんだ。体の中に入る量が多いと、鉛では頭痛やめまい、神経の障害が起こり、カドミウムでは腎臓の働きが悪くなり骨が弱くなるなどの影響が出るんだよ。  
水銀という金属も大量に取り込むと神経の障害などが起こるんだ。

普通の食事では、このような影響が出るほどの量を取り込むことはないよ。

でも、妊娠中のお母さんの体の中の鉛やカドミウムの量が多くなると、赤ちゃんの成長や脳の発達にも影響を与える可能性があるんで、食事からとる有害な金属の量はできるだけ少なくした方がよいとされているよ。

エコチル調査では、妊婦さんの妊娠する前の食事の質(バランスのよい食事をしているか)と、血液中の鉛、カドミウム、水銀の3つの金属の濃度に関係があるかを調べたよ。

すると…

妊婦さんの食事のバランスがよいほど  
血液中の鉛とカドミウムの濃度は低い

ことがわかったんだ。

バランスのよい食事には、カルシウムや鉄、亜鉛などのミネラル(金属のなかま)が多く含まれているよ。これらのミネラルは、鉛やカドミウムが腸から体の中に吸収されるのを防ぐ働きがあるので、体の中の鉛やカドミウムの濃度が低くなったんだろうと、調査をした研究者は考えているよ。

一方で、食事のバランスがよいほど、わずかに血液中の水銀濃度は高くなったんだ。

バランスのよい食事をする人は、魚介類も多く食べていることがその原因かもしれない。魚介類の中には水銀が少し多く含まれているものがあるんだよ。

ただ、魚介類には成長や発達に必要な栄養素がたくさん含まれているから、魚介類を食べないのではなく、バランスよく食べることが大切なんだね。

食事の質と血液中の水銀、鉛、カドミウム濃度の関係

食事のバランスがよいほど  
鉛、カドミウム濃度は減る

食事のバランスがよいほど  
水銀濃度は増える