

## 添加物リン、注意すべし



医師 生越 亜希子

皆さんは、添加物として入っているリンに注意を払ったことはありますか。腎臓に負担がかかる、ミネラルの吸収を阻害するので、腎機能が低下してきている人やミネラル不足の人に対して取りすぎないようにと話すのですが、もっと詳しく調べてみようとして Gemini (AI) と会話してみました。

想像していたよりも、生きるという根幹にかかわっていてびっくり。リンが血管内に過剰になると、なんと老化が進むのです。骨粗しょう症がすすむ、心臓に負担がかかる、全身で炎症が起こる、石灰化がおこる。特に血管が硬くなっていくのは見過ごせません。Klotho という老化抑制遺伝子の重要な働きが、腎でのリン排泄であるのも納得です。

しかしながら、現代は最もリンの害を受ける時代になりました。プリプリ、しっとり、コシ、なめらかさという触感向上、変色予防、乳化といった効果を求め、加工食品には添加物としてリンが多く含まれているのです。

そして添加物に含まれている無機リンは、野菜等に含まれている有機リンとは違い、体内に100%吸収され容易く体内に入ってきます。この添加物のリンの摂取は急激なリンの血中濃度上昇を引き起こします。そして、血管を傷つけていきます。この食生活の変化に進化は追いつきません。気にも留めていなかったものが、周りにあふれているものが、知らず知らずのうちに自分をむしばんでいることに恐怖を感じます。

それでは、どんなことをしていけばよいのでしょうか。簡単に思いつくのが、リンが添加物として加えられた加工食品を避けることです。これがなかなか大変です。避けたいほど多くの物にリンが添加されています。乳化剤、pH調整剤等の名前で表記され、リンが入っているとぱっと見わからないものもあります。菓子パンや清涼飲料水に入っているなんて思わないですよ。

それでも少しずつでよいので、毎食一品から加工食品でないものに変えていきましょう。その食事にマグネシウムが多く含まれているとなおのこと良いですよ。マグネシウムがリンの害を減らしてくれます。