

## 食物せんいでダイオキシンを追い出す



大気中や海に放出されるダイオキシンの。魚や動物の脂肪組織などに蓄積され、これを食べた人間の体にもたまっていくということで、近年問題になっています。

ダイオキシンが怖いのは、生物のホルモン分泌を狂わせる可能性があること。実際、ダイオキシンに汚染された海では、魚のメス化が増えるなどの異常が確認されていて、「人間にもすでに影響があらわれ始めているのでは？」と心配する研究者もいます。

でもこのダイオキシン、食物せんいによってある程度排泄できることが、ラットを使った実験でわかりました。食物せんいが豊富な食材を食べたラットでは、ふんで排出されるダイオキシンの量が増え、体に蓄積されたダイオキシンの量が減る、という結果が出たのです。

ダイオキシンをさけるために、食品の摂取などに注意することはもちろん大事。でもそれと同じくらい、排便によって、すでに体にたまってしまったダイオキシンを追い出すことも大切なのです。そのためにも、食物せんいがたくさんとれる食生活を心がけたいものです。