

# たかもりメディックだより

## ◎食生活と健康の関わり

日本人の「食」は多様化し、和食だけではなく、肉類や乳製品などの動物性たんぱく質を多く含んだものも取り入れられ、その反面、偏った食事内容になったりつい食べ過ぎてしまったりと、食生活が乱れがちな人も多いのではないのでしょうか。食事からとる栄養は、不足しても過剰にとりすぎても身体に負担がかかり、偏った食生活を続けると、以下の表のような生活習慣病にもつながります。

食事の偏り	生活習慣病
エネルギーのとりすぎ	肥満、糖尿病、虚血性心疾患
食塩のとりすぎ	高血圧、脳卒中、胃がん
脂質のとりすぎ	肥満、脂質異常症、糖尿病、虚血性心疾患
ビタミン・ミネラル・食物繊維などの不足	がん、骨粗しょう症、貧血

## ◎こんな食生活は要注意！

### ▽朝食を食べない

寝ている間に下がった体温を上げるために朝食をとることは大切です。特にタンパク質は体温の上昇につながり、炭水化物は消化されて体内でブドウ糖になり、脳のエネルギーとなります。



### ▽食事時間が不規則

食事時間が不規則だと、空腹感から間食の取り過ぎに繋がります。

### ▽外食が多い

野菜の摂取量が少なく、栄養バランスが偏りがちになります。

### ▽サプリメントを多用する

サプリメントはあくまで1日の食事での栄養素の足りない分を「補う」もので、多用すると特定の栄養素の過剰摂取に繋がりがり身体に負担がかかる場合があるため注意しましょう。



## ◎免疫力を高める食事

昨今の新型コロナウイルス感染症の流行により、様々な感染予防策が講じられていますが、食事で身体の免疫力を高め、対策することもお勧めです。

### ▽善玉菌を多く含む食品を取る

もともと体内にあるものですが、腸内環境を整える働きがある乳酸菌やビフィズス菌などの善玉菌を多く含む食品を意識的に取り入れ、さらに免疫力を高めましょう。

#### 代表的な善玉菌

#### 食品

乳酸菌

味噌、醤油、ぬか漬、キムチ、納豆等(発酵食品)

ビフィズス菌

大豆、ゴボウ、アスパラガス、玉ねぎ、とうもろこし、にんにく、バナナ等

## ◎1日3食 バランスの良い食事を心がける

バランスのいい食事は免疫力の向上にも役立ちます。

- ・不足しがちな栄養素を補給するために、おかずとなる副食の種類を一品増やす。
- ・野菜を増やし食事に彩りを加える。(理想:白・黒・赤・黄・緑の5色)
- ・朝食を抜かない。朝食をとると体温を上げるだけでなく体内時計を整え、免疫力を高めることに繋がります。

# 岩本医院

☎(0827)84-0011

	8:30 ~ 11:30	14:00 ~ 17:00
月	●	●
火	●	●
水	●	●
木	●	×
金	●	●
土	●	×

受付時間 (8:30~11:30 14:00~17:00)

木曜日・土曜日は午後休診

日曜日は終日休診とさせていただきます。

小児科の午後の診療は16:00~となりますので  
ご注意ください。

◆ホームページ◆

<http://www.iwhospital.com/>

QRコードからも  
ご覧頂けます →



## 2020年9月

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3 午後休診	4	5 午後休診	6 終日休診
7	8	9	10 午後休診	11	12 午後休診	13 終日休診
14	15	16	17 午後休診	18	19 午後休診	20 終日休診
21 敬老の日	22 秋分の日	23	24 午後休診	25	26 午後休診	27 終日休診
28	29	30				

## 2020年10月

月	火	水	木	金	土	日
			1 午後休診	2	3 午後休診	4 休日当番医
5	6	7	8 午後休診	9	10 午後休診	11 終日休診
12	13	14	15 午後休診	16	17 午後休診	18 終日休診
19	20	21	22 午後休診	23	24 午後休診	25 終日休診
26	27	28	29 午後休診	30	31 午後休診	