



浜辺だより
☎ 64-1600

令和6年4月号

作成/ 浜辺の診療所 広報

4月になりました。昼夜の気温差があり、
体調を崩しやすいので、皆さん気をつけましょう☺

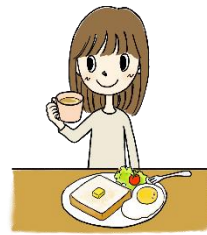


すこやかに生きるためのヒント

(参考資料：消費者庁 HP. 厚生労働省 HP. 健康長寿ネット HP.)

～ カラダのことを考えた食生活 ～

カラダにいいことを始めたつもりが逆効果に？
忙しい毎日、「手軽さ」を優先してしまいがちですが、時間と心に
ゆとりをもって、「食べること」を見直してみませんか？

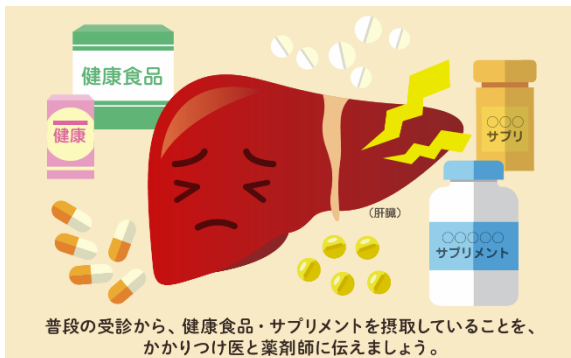


偏った食生活を補うため、手軽なサプリメントなどを活用していませんか？



ある1日では栄養素の取り方に偏りがあっても、習慣的（1ヶ月間程度）でバランスがとれて
いれば、必要な栄養素はとれていると考えられます。錠剤・カプセル状の製品は、栄養素の過剰
摂取になる場合もありますので、自分に不足している栄養素を正しく知り、なるべく食事で補うよう
にしましょう。高齢者の場合、食が細くなる、そしゃく力が低下するなどの理由で十分な栄養素を取るの
が難しくなる場合があります。そうした場合はまず医師や管理栄養士等の専門家に相談しましょう。

食品由来、天然・自然由来の製品なら安全？



天然・自然由来のものには、たくさんの成分が含まれています。
その中には、微量の毒素や大量に食べると体に悪い影響が出
る成分などが含まれている場合があります。そうした有害な成分
が含まれている食品は、有害な成分が少なくなるよう調理・
加工法などを工夫して食べてきたという人間の知恵がありまし
た。食経験がある食品でも、通常の食べ方と違ったり、特定の
成分だけを抽出したものを取り過ぎたりすると、カラダに悪い影
響が出る可能性があるため、注意が必要です。

例えば、ビタミンA

感染症などへの抵抗力アップの栄養素として注目され、その他、目の正常機能の維持、
皮膚や粘膜の正常保持などに関わる大切な栄養素です。レバー、ウナギ、卵黄、人参、
ほうれん草などに多く含まれています。通常の食事ではビタミンAの過剰摂取はほとんど
起こりませんが、サプリメントなどを利用したり、ビタミンAを特に多く含むレバーを過剰に
食べたりする際は、蓄積による過剰症への注意が必要です。



ビタミンは大きく「水溶性」と「脂溶性」に分けられます。ビタミン B 群や C などの水溶性ビタミンは、尿中に速やかに排泄されるので過剰症を心配する必要はほとんどありません。一方で、脂溶性ビタミンの A、D、K は、肝臓やからだの脂肪組織に蓄積されることから過剰症が起こるリスクがあります。そのため、厚生労働省ではこれらのビタミン摂取量に上限を設けています。（ただし、脂溶性ビタミンのうちビタミン E は例外で、過剰症の可能性は低いとされています。）



サプリだけではない！調理方法にも注意が必要？

特定の栄養素を過剰に摂取することの危険性についてお話してきましたが、調理方法にも注意が必要です。例えば、「ほうれん草」です。お浸しをつくるときに「ゆでる→水につける（色止め）」という手順がありますが、これには、食経験が活かされているのです。



ほうれん草には、他の野菜と比較し「シュウ酸」が多く含まれています。食べ物に含まれる「シュウ酸」という成分は、カルシウムと結合して結石のもとになります。

「ゆでる→水につける」ことで、30～50%の「シュウ酸」が軽減できます。ゆでる手間を省き、栄養素も壊れにくいといった理由で、電子レンジでの加熱調理も流行っていますが、ほうれん草に含まれる「シュウ酸」はほとんど減らないといった研究報告があります。

昔からの調理方法には、健やかに暮らすための知恵があるようです。

食事バランスガイド



「食事バランスガイド」のチェック表を別添えで用意しました。

興味のある方は、一度、ご自分の食生活をチェックしてみてください。

男性も女性も「6歳～9歳」と「70歳以上」の方は、活動量に関係なく、1日の摂取エネルギーは1800±200kcalが必要とされます。

<お願い> 「食事バランスガイド」は、健康な方々の健康づくりを目的に作られたものです。糖尿病、高血圧などの病院で**医師又は管理栄養士から食事指導を受けている方はその指導に従ってください。**

～ わたしたちは「辛さから解放されてホッとした」と言われる診療所を目指しています ～



診療時間	月	火	水	木	金	土
8:45～12:00	●	●	●	休	●	★
13:30～17:00	●	●	●	休	●	★

【休診日】木曜、日曜、祝日

★土曜は 8:45～15:00（昼休みなし）の診療となります。

