



元気の源は食卓から

みなさんこんにちは。大間病院の工藤です。いよいよ夏本番が近づいてきているこのシーズンは、なんだかワクワクしますね。



さて、今日はそんな楽しい季節をさらに元気よく楽しめるように、普段の食事についてお話させていただきたいと思います。

みなさんも積極的に食べた方がいいものや、逆にあまり食べない方がいいものはなんとなく聞いたことがあるかと思います。まずは、つい口にしてしまうけれども、あまり食べない方がいいものを紹介していきます。

- ① リン：「pH調整剤」「乳化剤」「リン酸塩」などの名前でカップラーメンや加工食品に多く含まれています。リンが高くなると、高血圧の原因になったり、心筋梗塞になる危険が2倍になるともいわれています。
- ② 甘い飲み物：液体で口にする糖分は吸収が早く、血糖値が急速に上がり体に大きな負担がかかってしまいます。糖尿病の危険が高まり認知症にもなりやすくなるようです。
- ③ 悪い油：マーガリン、サラダ油、ごま油、

キャノーラ油など。家庭では重宝する油かもしれませんが、心臓や血管などへの負担が大きく老化も早まるので、揚げ物をはじめとしてあまり食べない方が健康のためではあります。

- ④ 白い炭水化物：白米、うどん、食パンなどのことです。おいしいですよね。しかし食べ過ぎは糖尿病や老化の原因となります。しかも栄養素が少なく、ビタミンなどを多く消費するため、食べるほど食欲が増してしまうという悪循環になってしまいます。とは言っても炭水化物は体にとっては必要なものなので、玄米や雑穀米など茶色い炭水化物から摂るようにしてみたいはいかがでしょうか。

次に、積極的に食べた方がいいものを紹介していきたいところですが、そろそろ終わりが近づいてきましたので次回にしたいと思います。いろいろ書きましたが、ストレスなく食べるのが一番です。たまには家族や友人と食べたいものを食べて楽しい時間を過ごすことも大切だと思いますので、可能な範囲で実践していただけると嬉しいです。

それでは、みなさん楽しい夏をお過ごしください！



うんたん 雲丹の活動日記

今月の雲丹（うんたん）の活動



6月11日(金)、雲丹（うんたん）は佐井村保育所で行われたむし歯予防教室に行ってきました。

子どもたちは、染め出しをして磨き残しがないかチェックをしたり、クイズでお勉強をしていました。

雲丹（うんたん）も子どもたちと一緒に勉強をして、最後にはみんなで記念写真を撮りました。

雲丹（うんたん）からひとこと

みんなきれいにみがげでだの～