

「栄養って何?…」って考えたことありますか?

私たち人間が食べ物を「食べる」ことによって必要な成分を体内に取り込み、エネルギーをつくったり、カラダをつくったりして、生命を維持する一連の活動のことを「栄養」といいます。「あまり動かないから少食でいい」とか「粗食のほうが健康的」と考える人も多いようですが、そんな思い込みには要注意。食事は、空腹感を癒し、料理を味わい楽しむものですが、その結果として食物から「栄養」を摂取しているのです。



管理栄養士 木下先生より

医伝心

R2年11月
第17号

ひらざわ内科ハートクリニック



炭水化物

生きるための主たるエネルギー源

活動する力や脳のエネルギー源として重要です。一方で、過剰摂取した分は脂肪に変わって肝臓や脂肪細胞に蓄えられるため、肥満や糖尿病などのリスクが高まりますので摂り過ぎに注意しましょう。



たんぱく質

カラダのあらゆるパーツをつくる材料

筋肉や骨、血液などカラダのあらゆるパーツをつくる材料となり、エネルギー源にもなるほか、細菌やウイルスと戦う抗体、ホルモンの材料としても重要な役割を担っています。たんぱく質の多くは筋肉内に蓄えられていますが、食事からのたんぱく質摂取量が少なくなると筋肉内のたんぱく質が使われるため筋肉量が減少し、運動機能や活動量が低下してしまいます。毎日の食事で欠かさずとることが必要となります。

栄養の基本 五大 栄養素

脂質

エネルギー効率NO.1!

少量でも多くのエネルギーを得ることができる効率のよいエネルギー源で、細胞膜やホルモンなどの材料になるといった重要な役割を担っています。しかし、摂り過ぎると肥満や脂質異常症、動脈硬化などといった生活習慣病を引き起こす要因になるので注意しましょう。

ミネラル

体内で合成できない栄養素

ミネラルとは総称で、カルシウムやナトリウム、鉄、カリウムや亜鉛などがあります。ミネラルは、カラダの構成成分であったり、カラダの働きを正常に維持したりと調整をしています。体内で作ることが出来ないため、日々の食事によって摂取する必要があります。日本人の食生活では、カルシウムは不足しがち、ナトリウムやリンはとりすぎる傾向があります。

ビタミン

必要量は微量でも欠かせない役割をもつ

生理機能の維持やエネルギーをつくるための代謝を補助するなど、カラダの中の作業がスムーズに進むためのサポート役として機能します。ビタミンもミネラル同様、体内では合成できないものがあり、必ず食事から摂取する必要があります。

5つの栄養素は生きていくうえで必要なものでバランスよく摂ることが大切です。
効率よく五大栄養素を取り入れるには、主食・主菜・副菜の揃った食事が良いとされてます。

おらせ

【在宅訪問診療の開始および診療時間の変更に関するお知らせ】

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00～12:30	○	○	○	-	○	○	-
14:30～19:00	○	○	※	-	○	△	-

※ 外来中断の時間帯
毎週水曜日 午後2時30分より午後5時

生活習慣病

朝食抜きはやはりよくない？



食事回数を減らせばやせそうに思えますが、食事を抜くとかえって太りやすくなります。体が飢餓状態だと判断して、次の食事のとき食物の吸収率を上げ、脂肪を余分にため込んでしまつたのです。特に朝食抜きは、前日から長い時間空腹状態が続くので、より肥満を招きやすいといえます。

食事は、1日3回、規則正しくとるのがお勧めです。



禁煙をはじめませんか？

禁煙に成功したきっかけランキング

健康志向が高まる中、愛煙家にとっては、健康に悪いと分かっているにもかかわらず禁煙に踏み切ることができないもの。そこで今回は、禁煙に成功したきっかけを調べてみました。

- 1位：たばこの値段が高くなったから
- 2位：口臭が気になるから
- 3位：子どもが生まれたから
- 4位：歯の黄ばみが気になるから



その他：肌つやが悪いから、外で吸う場所が少なくなったから、ずっと喉が痛かった、禁煙グッズ（パイポなど）を利用したから、免疫力が低いと感じるから（風邪をひきやすい）、恋人・配偶者に嫌がられた、身近な人がタバコで病気になったから、禁煙外来に行ったから、妊娠したから、お小遣いが減った、健康診断で指摘があったから、周りの人が禁煙を始めた

これらのきっかけを参考に、禁煙のタイミングをはかってみてはいかがでしょうか★



～ たばこの値段について ～

たばこは、年々その価格が高騰しています。今回、主力ブランドのメビウスが1箱 490円から**540円**になり、一気に50円値上げしました。過去5年の価格推移をみると、2016年の430円からじわじわアップ。この**4年**で実に**110円**も高くなっています。

※禁煙外来をご希望の方は、スタッフまでお声かけ下さい（禁煙外来は平日の午前中となります）

院長ブログ一語一笑

（いちごいちえ）

「受賞のご報告」

最近来院された方はもうお気付きでしょうか？これまで草茫々（ぼうぼう）の荒地のようになっていた当院裏の堤防沿いが、整備されアスファルト舗装になったことを・・・

私たちがこの土地にクリニックを建設しようとした時は、周囲はまだ田畑が広がっていました。開院のコンセプトを聞きこの土地を視察された建築士の方は、小鴨が泳ぐ川、緑濃く迫る八幡山を見て、地域の方が軒下で談笑され、健康教室に参加し、川沿いをウォーキングするような地域健康増進の拠点となるクリニックをイメージされ、当院を設計されました。前面の植栽は見方によつては駐車スペースを制限し非合理的とも取られますが、あれがあることで敷地と背景の山川が繋がりに、無機質なイメージがある病院を有機的なものにしていくことができます。そんな私たちのクリニックが、今回建築賞であるグッドデザイン賞とウッドデザイン賞を受賞いたしました！どの程度の快挙なのか私共にはピンときませんが、建築関係の方々からはお祝いの言葉をいただき、それが最近の癒しにもなっています。

ただ残念なことに、この時世、教室を開くはずの待合は発熱者外来に変わり、行う予定であったウォーキングイベントもいまだ開催できず仕舞になっています。健康増進の拠点にはまだまだ遠いと感じていますが、今後必ず再開し、舗装された川沿いを歩き、少しくも多くの方を笑顔にできるような場所にしていきたくスタッフ一同考えています。



院長 平澤元朗先生

