

●携帯電話の電源は切って！

クリニック内での携帯電話の使用は禁止です。電源を切ってからクリニックに入ってください。患者さんで小さなお子さんでペースメーカーを入れている子供さんがおり、お母さんが非常に心配されますので、携帯の電源は切ってくださいようご協力お願いします。

●虫にかまれないようにしてください。虫に刺されるとストロフルス（痒疹）となり、非常に治りにくいので注意が必要です。ただし、虫除けスプレーは、だめです。皮膚に殺虫剤を塗ることになるので、皮膚状況が悪化します。虫にかまれるような場所に行かない、が正しいのです。

●花粉が飛ぶ時期になりました。アレルギーはリンクしており、花粉を吸うことで吸入抗原となり皮膚状況も悪化します。外出時マスク着用や外出後のシャワー、洗濯物を外に干さないなどの対策をお願いします。

●ホームページの指導書バックナンバーをご覧になるには以下のID（ユーザ名）パスワードが必要となります。

ID（ユーザー名）：torroad

パスワード：0783818727

完熟バナナ健康効果 2

●完熟バナナは、がん細胞を壊し、免疫も増強する

日本での最近の研究では、熟したバナナが腫瘍壊死因子(TNF)として知られるサイトカイン(リンパ級から分泌される特殊なタンパク質)を含むことがわかりました。腫瘍壊死因子とは腫瘍細胞を壊死させる物質であり、ほとんどの悪性細胞に作用し、免疫作用を促します。腫瘍壊死因子は体の免疫系細胞によって分泌され、体の他の細胞に作用します。これはつまり、熟したバナナには癌と戦う効果があるということです。その効果は実際、体の中で成長する腫瘍や異常細胞と闘えるくらいとても強力です。

●2型糖尿病の予防にも効果アリ

一方で、バナナの甘みを考えると、糖質が気になるという人も多いはず。しかし、ミネラルや食物繊維、ビタミンのほかに、血糖値を下げる効果のあるカリウムも含まれており、2型糖尿病の予防も期待できる食品として知られています。

どうしても気になる人はピーナッツバターと一緒に食べるというのもあります。ナッツに含まれている脂質が糖質の吸収スピードを遅らせてくれるため血糖値が急激に上昇することを防いでくれます。かのエルビス・プレスリーが愛したというピーナッツバターとバナナのサンドイッチというのもいいでしょう。

ただし、あくまでバナナが2型糖尿病に効くのは予防段階でのお話です。

発症している人はきちんと医師の判断を仰ぐ必要があります。

完熟バナナにはこんなにさまざまな健康効果があるのです。勿論食べ過ぎや、悪くなったバナナを食べるのは禁物ですが、いつもよりちょっと時間を置き、スイートスポットが出て茶色くなったら食べてみるよう気をつけてみてみてもいいかもしれません。