

●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いただくようご協力お願いします。

●緊急連絡用のメールアドレスをホームページから登録できるようにしています。休診や診療時間変更、災害時など緊急時には登録していただいたアドレスに診療状況などの情報を連絡いたします。定期的に通院中の方は必ず登録をお願いします。登録方法が分からない方はお名前・診察券番号・メールアドレスをメモしていただき渡してください。こちらで登録します。

登録確認のメールが届かない場合は迷惑メールの設定を確認してください。携帯アドレスを登録される場合で迷惑メールの設定（ドメイン指定受信）をしている方は、atopy-clinic.com を許可するドメインに追加してください。

迷惑メールの設定方法は携帯の機種によって異なりますので各携帯会社にお問い合わせください。

●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

体にいい食べ物 2

●大豆

健康を考える上で、大豆は完璧な食べ物です。100点をつけていいでしょう。

私たちが生きるためにタンパク質は必須ですが、それが動物性のものでなくともいいのです。禅宗のお坊さんは肉や魚を食べなくても健康で長生きするのは、豆腐などの大豆製品から良質の植物性タンパク質を摂っているからです。

大豆に多く含まれるイソフラボンは、抗酸化物質であるポリフェノールと同じような働きをし、悪玉物質と言われるAGEを下げることでわかっています。また、尿酸の上昇を抑えることもわかっています。

豆腐や納豆といった大豆製品を毎日食べましょう。納豆は、発酵というステップを経ているので、さらに健康にいい食材となります。

牛乳の代わりに豆乳を飲むのもおすすめです。ただし、甘い味のついたものは糖質が多くなりますので、プレーンタイプの豆乳を選んでください。

●チーズ

乳製品について「体にいいのか悪いのか」という議論が繰り返されます。日本人には、牛乳を飲むと下痢してしまう乳糖不耐症が多く、また大腸がんの原因になっているという説もあり、牛乳の扱いは難しいところです。

しかし、チーズに関しては、健康のために積極的に食べるべき食品と判断していいでしょう。チーズは血糖値を上げることなく良質のタンパク質がとれますので、仕事中にお腹が空いたときなどおすすめです。

ただし、人工的に固められたプロセスチーズではなく、ナチュラルチーズを選びましょう。そのときに、あまり塩分の強くないものにしたほうがいいでしょう。