

●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。

●処方されたお薬は必ず確認してください

診察後、処方せんを発行しますが、ご自分に必要なお薬があるか窓口で必ず確認してください。また、薬局でお薬を処方された時も必要なお薬があるか確認してください。万が一、漏れが合った場合、当日の処方せんの変更は可能ですが、翌日以降は申し訳ないのですが法規にのっとり、処方せんの再発行が必要となりますので、お薬をもらったら必ず確認して帰途についてください。

●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 4

●酢

酢は、穀物や果実などが発酵することで生まれます。

酢には血糖値を下げる効果があることがわかっており、また、食品中のAGEを下げてくれます。さらに、血圧を下げることもわかっています。まさに、健康が気になり始めたビジネスパーソンにぴったりの食材です。

酢に含まれるクエン酸やアミノ酸は、疲労回復のために欠かせない物質であり、夏バテの時期などにはとくに酢をとることをおすすめします。

酢にも、米酢、玄米酢、黒酢、ワインビネガーなどいろいろな種類があります。大事ななのは、天然の醸造酢を選ぶこと。科学的に合成された合成酢は避けましょう。

また、ポン酢類は、しょう油などの塩分が加えられているのでまったくの別物と考えてください。普段から料理に酢を多用するだけでなく、食卓に常備し、調味料として使うクセをつけるといいでしょう。

●生もの

食品は調理の仕方で栄養や毒性が変わります。

たとえば、野菜に熱を加えることでビタミンが減少してしまうことは、多くの人が知っているはずですが、それだけでなく、食品を加熱するとAGEが増え、毒性が高まってしまうのです。

魚や野菜など、寄生虫の心配がない食べ物は熱を加えず、できるだけ生で食べましょう。それによって、豊富な栄養素はそのままに摂取でき、かつAGEを低く抑えることができます。

加熱するとしても、あまり高温にならない調理法を選んでください。たとえば、揚げるよりは茹でるといった具合です。

どんなものでも、生で食べようと思えば、それだけ新鮮なものを選ぶでしょう。そういう習慣も健康に寄与していきます。