

●3月7日（水）～9日（金）は代診となります。診療時間が以下のように変更となりますのでご注意ください。

3月7日（水）18:00～20:00

3月8日（木）18:00～20:00

3月9日（金）18:00～20:00

●3月4日（日）は診療時間が10:00～14:00に変更となります。診察は院長です。

●数か月に1回、代診となる期間があります。代診の期間は診療時間が変更となりますので注意してください。代診の約1か月前より院内掲示カレンダー、指導書、ホームページにてお知らせします。定期的にチェックしておいてください。数日前には一斉配信メールにてお知らせします。

●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。

病気にならない食事術 7

●パンは天然酵母、全粒粉のものを食べる

ごはんの場合、新米か古米かという違いや品種による味の差はあっても、そこに含まれる糖質をはじめとした栄養素は同じようなものです。

もちろん、白米より玄米がいいですが、その二者は見た目で見分かります。

しかし、パンは曲者です。パンはその製造過程でさまざまなものが混ぜられるからです。見た目はシンプルでも、味付けのための塩や砂糖が想像以上に入っているケースがありますし、添加物がたっぷりのものもあります。

一般的に売られているパンは、練ったパン生地を発酵させるにあたり、たいていイーストフードが用いられます。

イーストフードはイースト菌を効率よく働かせるために人間がつくりだした物質で、どうやら発がん性があるらしいと言われています。イースト菌が悪いのではなく、イーストフードが問題なのです。パンを食べるなら、天然酵母で発酵させたものにしましょう。

かつ、精製された小麦粉ではなく全粒粉でつくられたものを選ぶのが理想です。全粒粉にはビタミンやミネラル、食物繊維が多く残っており、栄養的にもベターだからです。とはいえ、それらの条件を満たすパンは簡単には見つかりません。コンビニやスーパーで考えなく買っていたら、とうていたどり着けません。

コンビニやスーパーで売っている有名メーカーのパンは、非常に日持ちします。一方、自分でパンを焼いた経験のある人なら、すぐにカビが生えてしまうことを知っているでしょう。不自然に日持ちするパンは、防腐剤などおかしいものが加えられているわけです。

コンビニやスーパー、あるいは信頼のおける高品質なパン屋などに足を運び、成分表示を見比べてみましょう。そのうちに、天然酵母を使った全粒粉パンの価値が分かってくるはずです。