

●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。

●爪を短くしてください。爪を切っても、ぶつ切りです。その角が、皮膚を傷つけます。そして、抗原、細菌の進入経路を作ります。爪磨きを使って、爪の角を取って、搔いても皮膚が崩れないようにしてください。

●お風呂、基本的にぬくもらないほうが良いと考えます。ぬくもって、熱が身体にこもれば、かゆみに変わります。基本、温度の低いシャワーです。シャワーかぶって、浴室で着替え、すぐに頭乾かしてください。風邪を引きます。当然のことながら、冬も、短いシャワー3回です。それをできる人が、卒業できます。

●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

病気になる食術 12

●野菜はたっぷり多種類食べる

野菜嫌いは短命というのは、もはや疑いのない事実です。健康寿命のことを考えたら、1日に350グラムの野菜を食べましょう。

350グラムというと、いろいろな野菜を両手のひらいっぱい盛ったくらいです。1度、秤で計測して自分の中で目安をつくといいでしょう。

そんなに食べられないと、野菜ジュースに頼ったりしないこと。野菜ジュースには糖質がたくさん含まれていることが多く、しかも、肝心な食物繊維がとれません。

野菜に含まれる食物繊維は、腸内細菌のエサとなり、腸内環境を整えてくれます。日本人の1日の大便の量は減り続け、戦前は350グラムくらいだったのが200グラム以下に半減していると言われています。それだけ野菜の摂取量が減っているのです。

また野菜は、できる限り無農薬のものにこだわしましょう。

世界の長寿地域では、自然な形で育てられた野菜が食べられています。

働き盛りの男性には野菜嫌いが多いのですが、それは、本当の野菜の美味しさを知らないからです。たとえば、コンビニで売られているサラダには、殺菌剤などの添加物が使われています。そういうものを食べて野菜は美味しくないと判断してはいけません。

野菜はJASマークの入ったものを選ぶか、それが手に入らなければよく水洗いして残留農薬を落としてください。その分、ビタミンとミネラルは失われますが。

また、できるだけ種類は多く食べましょう。たとえば、ブロッコリーとレタスとトマトでは含まれる栄養素は違います。さまざまな種類の野菜を食べることで、ビタミンやミネラルがバランスよく摂取できます。