

●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。

●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（ユーザ名）：torroad

パスワード：0783818727

老化を防ぐ食事法 2

●ポリフェノールで若返る

老化を防ぐ物質としてよく知られている「ポリフェノール」には、いくつかの種類があります。さまざまな食品から積極的にとりましょう。

赤ワインには「アントシアニン」が豊富で、その抗酸化作用はフレンチパラドックス（フランス人は飽和脂肪酸の摂取量が多く喫煙率も高いのに心疾患が少ない現象）の根拠とされています。アントシアニンはブルーベリーにも多く含まれています。

大豆の「イソフラボン」は、豆腐や納豆、豆乳からも摂取できます。

コーヒーや紅茶の「タンニン」、緑茶の「カテキン」も抗酸化作用が強いポリフェノールの一種です。たまねぎ、かんきつ類、そばには「ルチン」が、また、チョコレートには「カカオポリフェノール」が多く含まれています。世界長寿ランキングの1位と2位の方は、2人とも毎日のようにチョコレートを食べていたそうです。ただし、そばは糖質ですし、チョコレートはその成分比率が重要です。カカオ含有量が70%を超えるような苦みのきいたものを選んでください。

●スパイスは老化防止に効く

コショウ、サンショウ、ターメリック、パプリカ、カイエンペッパー、クミン、チリパウダー、ローリエ、いまは一般的なスーパーでも、さまざまなスパイスが手に入ります。そうしたもののほとんどが、抗AGE（老化の原因物質）作用および抗酸化作用をもっていると考えていいでしょう

こうしたスパイス類については、1つ1つ分析して「これがいいか、あれがいいか」と悩むより、積極的にいろいろ使ってみるという姿勢でいけばOKです。

スパイスを多用する料理として、誰もが思い浮かべるのがカレーでしょう。しかし、カレーライスは糖質が多く血糖値を上げますから、ご飯にかけずに料理のソースとして活用するのがいいでしょう。なお、スパイスを上手に使うと味にアクセントが付き、しょう油や塩の使用量が抑えられるという利点もあります。