

●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

1 日2本バナナを食べると起こること 2

●お腹に優しい

バナナには、難消化性デンプンというものが含まれています。

この難消化性デンプンは、消化されにくく、小腸や大腸などに長く留まるため、少量で満腹感を得る事ができ、ダイエットにも効果的です。また、バナナに含まれるリン脂質が、胃の粘膜にくっつくことで酸を抑える働きをしてくれるため、胸やけを防ぐこともできます。

●心臓病・脳卒中のリスク低下

バナナには、心臓や脳細胞の働きを正常にしてくれるカリウムという成分が含まれています。

そのため、1 日にバナナを2本食べるだけで、高血圧を軽減し、心臓病のリスクを減らすことができます。

実際に、食生活に 1 本のバナナを加えることで、脳卒中による死亡リスクを40%減少できたという研究結果が出ています。

●貧血のリスクが低下する

貧血になると、顔色が悪くなり、疲れやすくなってしまいます。

これは鉄分や、血液中の赤血球が不足することが原因で、女性の場合は月経で鉄分が減少するため、貧血につながりやすいと言われています。

バナナには、赤血球の生産率を上げる鉄が豊富に含まれており、貧血の改善に必要な血糖値を調節するビタミン B6 も含まれているのです。貧血にはバナナがとても効果的ですね。

最後に、バナナはとても体に良い食べ物ですが、1 日2本くらいが適量です。食べ過ぎると冷えの原因になったりするので、注意してください。