

●インフルエンザワクチンの入荷は安定しています。

●風邪の季節になりました。医療用の SP トローチの取り扱いを開始しました。感染症予防に有効だと考えられます。60 粒 1000 円（税込）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に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。

病氣にならない食事術 5

●古い油は毒性が極めて高い

人間の細胞は 1 個 1 個すべて細胞膜に覆われています。その細胞膜の原料は脂質です。だから、細胞をいい状態で保つために脂質の摂取は非常に重要です。

ただ、脂質は一步とり方を間違えれば毒になり、その評価は簡単ではありません。

脂質の種類は複雑で、大きく分けて飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸があります。不飽和脂肪酸には、一価不飽和脂肪酸と多価不飽和脂肪酸があり、さらに多価不飽和脂肪酸はオメガ6系とオメガ3系の 2 つに分かれます。

オメガ3系のEPA(エイコサペンタエン酸)やDHA(ドコサヘキサエン酸)は動脈硬化を抑え、神経を健全に保つ優れた作用をもたらすことで知られています。青魚に多く含まれています。

私たちが口にしている油は、さまざまな脂質を含んでいますが、動物に由来しているものは飽和脂肪酸が多くなっています。飽和脂肪酸が多いと、常温で固体になる性質があります。私たちの体内でも固まりやすい性質があると考えられ、肉類などを過剰摂取すれば血液ドロドロ状態になって心筋梗塞などに罹患しやすくなります。

一方で、飽和脂肪酸は固体ゆえに変質しにくいという利点もあります。

脂質は変性が怖く、酸化した油は毒性の強い物質になります。

中東などを旅行して、重症の嘔吐や下痢を伴う「油に当たる」症状に悩まされる人が多いです。日本でも、古い揚げ物などを食べると、胃がムカムカしますね。これは脂の酸化が原因です。

酸化した質の悪い油を摂取していれば、消化器に直接の症状が現れるだけでなく、長期的には細胞 1 個 1 個を覆う細胞膜をも変質させます。古くなった油を料理に使うようなことは絶対にしてはいけません。