

●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。

●男性、女性に関わらず香水をつけている方がおられますが、吸入抗原となり他の患者さんの喘息発作を誘発する可能性がありますので、クリニック来院時は香水をつけないようにしてください。アトピーにも吸入抗原として影響しますので治療中は普段から香水、コロンをつけないようにしてください。特に子供さんをお持ちのご両親は子供さんが慢性的に香水に被曝することになり注意が必要です。

●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

病気にならない食事術 8

●良質のバターにこだわる

パンにはエキストラバージンオリーブオイルをつけて食べるのが理想ですが、バターが好きな人もいでしょう。バターは、放牧された牛の乳から作られたグラスフェッドバターをおすすめします。値段は張りますが、体にいい不飽和脂肪酸が豊富に含まれていて動脈硬化の予防が期待できます。デパートや高級食材を扱っているスーパー、あるいはネットで購入することができます。パンにつけるだけでなく、料理に使ったりコーヒーや紅茶に溶かして摂取するという方法もあります。

なお、動脈硬化を進行させ心疾患の原因になりますので、マーガリンを口にするのは避けましょう。かつてマーガリンは、動物性脂質のバターよりも健康にいいともてはやされました。ところがいまではマーガリンやショートニングといったトランス脂肪酸（液体である植物油に水素加工して固体にしたもの）は、心臓病のリスクを高める極めて危険な物質であることがわかり、欧米では規制が厳しくなっています。

しかし、日本ではまだ野放し状態に近く、さまざまところで用いられています。たとえば、スーパーやコンビニで売られているパンや菓子の成分表を見ると、かなりの高率で使われていることがわかるでしょう。

もっとも、マーガリンについて最初から健康を害する物質を流行させようとしたわけではありません。そのときにはいいものだと考えられていたのです。

このように、食と健康に関する常識は変化していきます。ときには真逆にひっくり返ります。変化したことに気づかず、いつまでも古くて間違った方法に執着したり、あるいは嘘だったじゃないかと憤るのは賢い方法ではありません。

そのときどきの、最新かつ信頼のおける情報の中から、真実を見抜いていきましょう。