

●3月7日（水）～9日（金）は代診となります。診療時間が以下のように変更となりますのでご注意ください。

3月7日（水）18:00～20:00

3月8日（木）18:00～20:00

3月9日（金）18:00～20:00

●3月4日（日）は診療時間が10:00～14:00に変更となります。診察は院長です。

●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が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。

病気にならない食事術 9

●牛乳より豆乳を飲む

牛乳には乳糖という糖質が含まれており、それなりに血糖値を上げます。また、牛乳の過剰摂取が1型糖尿病の原因になっているという報告もあります。

本来、乳牛は放牧されて自然の牧草を食べているのが理想ですが、大量生産のために狭い牛舎に閉じ込められ、小麦やトウモロコシなどを中心としたエサを与えられます。そのエサは、遺伝子組み換えされた外国の穀物である可能性もあります。

それらの影響が乳に出ないことは考えにくく、牛乳の過剰摂取が、アトピーやぜんそくなど、さまざまな病気の原因になると言われています。

これらの説は、まだ確定してはいませんが、はっきりと否定も出来ません。否定できない限りは、多飲しない方がいいでしょう。

おそらく、みなさんが牛乳に期待するのはカルシウムをとって骨粗しょう症を予防したいといったことでしょう。実は、カルシウムの吸収にはマグネシウムも欠かせませんが、牛乳にはマグネシウムがほとんど含まれず、期待しているような効果があるかは怪しいのです。

こうした理由から、牛乳より豆乳をおすすめします。

抗酸化作用があるイソフラボンを多く含む大豆からつくられた豆乳は、100点をつけていいほど優れた食品です。イソフラボンは、女性の更年期障害にも効果があることがわかっています。

ちなみに、やはり抗酸化作用のあるカテキンを多く含む抹茶と混ぜて抹茶豆乳として飲むのも良いでしょう。

わざわざ抹茶を購入せずとも、普通の茶葉をミルやすり鉢で粉状にし、200mlの豆乳にスプーン1杯を混ぜれば出来上がりです。アイスでもホットでも美味しいので試してみてください。