

●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 11

●豆類をたくさん食べる

大豆などの豆類には、良質のタンパクだけでなく、動脈硬化を防ぐとされるビタミンEが多く含まれています。また、抗酸化作用のあるポリフェノールが豊富で、私たちの体を老化からしっかり守ってくれます。

実際に、世界の長寿地域では、豆類がよく食べられています。

とくに、イタリアのサルディーニャ島中部バルバギアでは、小さめの空豆が日常的に食べられています。

沖縄では昔から、大豆を原料とした島豆腐という固めの木綿豆腐が、ゴーヤチャンプルなどの郷土料理に使われています。この島豆腐をずっと食べ続けている人と、ファストフードに変えてしまった人たちの間で、健康状態や寿命に差が出ているのではないかと思います。

100歳を過ぎても元気であるために、豆類を積極的に食べましょう。

日本のスーパーで最も簡単に手に入るのは、豆腐や納豆、豆乳といった大豆製品。これらは日常的に食べたい食品です。

枝豆や空豆、サヤインゲン、サヤエンドウなどが出回る時期には、さっと茹でてそのまま食べるのが一番でしょう。

また、乾物として、小豆、うずら豆、ヒヨコ豆、レンズ豆、花豆など多彩な豆類が1年中手に入ります。乾物だけでなく、最近はすぐに料理に使える水煮タイプの商品がスーパーで売られるようになりましたので、こうしたものを使えば手軽に豆類の摂取量を増やせるでしょう。

これら豆類はこれまで、もっぱら甘い煮豆として食べられてきました。しかし、そこにはたくさんの砂糖を用います。それよりも、水煮した豆をサラダに加えたり、甘くない料理に用いることをすすめます。