



# KENS NEWS

KENS GROUP INFORMATION

ケンスグループの最新情報をお届けします。

## ケンス ニュース



2018

123号

9・10  
月号

\* 隔月発行



### 健康を作る食事

柳川クリニック 院長  
柳川 健



皆さんは健康を意識して食事をしていますか？

塩分を控えて高血圧予防、糖質控えて糖尿病予防、と言っつのは常識ですね。

では、日本人が昔から食べている白米は身体に良いの？果物は甘いから糖尿病予防のためにあまり食べない方が良いの？うどんや蕎麦は？と疑問は尽きません。

最近では、肉は1日最低でも100g以上食べた方が良くとテレビで放送していたり、やはり魚が身体に良いと言われたり、何が何だか分からなくなりました。私自身も患者さんから質問されて明確に答えられないこともあったりして、困ることもあります。そこで最近、食事に关して少し勉強し直しました。結論から言いますと、科学的に健康に良いと分かっている食品は5種類です。

①野菜 ②果物 ③魚 ④ナッツ類 ⑤オリーブ油

これらの食品は、主として動脈硬化を予防して、脳梗塞や心筋梗塞を予防し長寿に導いてくれます。ただし、メロンをたくさん食べると糖尿病になりやすいので注意が必要です。また、ジュースは100%でも糖病になりやすい事が分かっています。これは、ジュースには食物繊維が入っていないことが原因のようです。ちなみに、最近話題の腸内細菌の善玉菌は食物繊維を餌にしているようです。したがって、食物繊維を豊富に摂取する事が健康にとって大切なわけですね。

では、最近テレビで話題になる事が多い肉類はどうでしょう？赤肉である牛肉と豚肉、羊肉などは心筋梗塞を増やし大腸がんや乳がんになりやすくするというデータがあります。特に、ベーコンやハム、ソーセージなどの加工肉の発がんとの関係は深いと考えられています。白肉である鶏肉は全く別であり、積極的に摂ると良いでしょう。牛肉や豚肉は週に1、2回が良いかと思えます。

普段の診療中にタンパク質が不足している人が目立つため、卵を最低でも1日1個は食べるように私もお勧めして来ましたが、昔からコレステロールを多く含む卵は、高脂血症予防のために控えた方が良くと言われてきました。しかし現在では、食事の中のコレステロールと血液中のコレステロール値とは、ほとんど関係ないということが分かっているのです。したがって、タンパク源としての卵をお勧めしてきたのですが、週に7個以上の卵摂取が心不全を増やすというデータがあり、魚を中心としたタンパク質摂取が良いと思えます。

卵は週に6個を限度とした方が良さそうです。

最後に、私達が昔から食している白米は食べても良いのでしょうか？結論から言いますと、食べない方が良さそうです。どうしても食べたい人は、1日にご飯茶碗軽く2杯、約320gを超えない量にすべきです。2杯以上の白米を食べる人は糖尿病になる確率が高くなるというデータがあります。炭水化物は精製する前のもの、白米なら玄米、食パンなら全粒粉のもの、うどんより蕎麦、というように変更すると健康に良いようです。

私達の身体を作るのは、私達が毎日食べているものです。したがって、食事内容の良し悪しが、健康を維持出来るか、病気を発するかを決定するとも言えます。

病気になるたら治療するのが医者の仕事という時代から、病気になるまいように指導する時代になって来たと思えます。

また診察時に疑問な事はお尋ねください。

#### 柳川クリニック

住所 鎌倉市西鎌倉 1-18-3  
TEL 0467-33-0857 FAX 0467-33-1229  
診療時間 \*予約制  
[月~日] 午前 9:00 ~ 午後 12:00  
[月火水金] 午後 16:00 ~ 午後 19:00  
休日 祝日、第1・4・5日曜  
9月: 2, 17, 23, 24, 30日  
10月: 7, 8, 28日  
診療科目  
胃腸内科 消化器内科(胃・大腸内視鏡検査)  
一般内科 呼吸器内科 循環器内科  
HP <https://www.kens-clinic.jp/kamakura/>

#### みなとみらいケンスクリニック

住所 横浜市中区桜木町 1-1-7 コレットマーレ 3F  
医療モール内  
TEL 045-651-2588 FAX 045-650-1136  
診療時間 \*予約制  
[月~日] 午前 10:00 ~ 午後 13:30  
[月~金] 午後 17:00 ~ 午後 19:00  
休日 原則として祝日  
9月: 17, 24日  
10月: 8日  
診療科目  
胃腸内科 消化器内科(胃・大腸内視鏡検査) 一般内科  
肥満・生活習慣病外来 呼吸器内科 循環器内科  
HP <https://www.kens-clinic.jp/minatomirai/>

#### LINE お友だち募集中!

柳川クリニック  
@ila0141c



みなとみらい  
ケンスクリニック  
@dhp4168l



日々の健康管理に役立つ医療情報やクリニックの情報を配信しています。お友だち追加をお願いします!