

ハートケア うえいけだ



No.2

2006.11.1



チュービンゲンの朝市にて

医食同源

毎年秋に健康診断をうけられる方は多いのではないでしょうか。健康診断で高血圧・高脂血症・糖尿病などの生活習慣病について、「要再検」や「要精査」と診断されることがよくありますが驚かないでください。心臓病や脳卒中の合併症を予防するため、生活習慣病の早期発見に重点が移ってきていためです。

高血圧や糖尿病などの生活習慣病の治療には薬だけでなく、食事療法や運動療法も必要です。毎日の食事は医食同源^(注)と言われるほど病気に深く関わっています。食事を楽しみながら、健康管理に結びつけることを考えてみませんか。食事内容をチェックそしてアドバイスをうけ、さらに改善されているかどうかのフォローアップ・・・このお手伝いをしてくれるのが管理栄養士さんです。既に栄養相談を受けられた方もおられます。スポーツドリンクは甘さが控えめのため気にせず飲んでいたが、栄養相談で「スポーツドリンクは血糖を上昇させやすい」ことを知り、糖尿病のコントロールが劇的に改善したという実例もあります。栄養士さんのアドバイスをうけながら、楽しく健康によい食生活を実現しましょう。

(注) もともとは中国の薬食同源が語源で、新宿クッキングアカデミー校長の新居裕久氏が、1972年のNHK『今日の料理』9月号で紹介するとき、薬では化学薬品と誤解されるので、薬を医に変え医食同源を造語したといわれています。

栄養相談

日 時:毎月第2金曜午後1時~5時

相談時間:初回1時間、2回目以降30分

申し込み方法:職員スタッフへお申し出ください

保険適応あり(3割負担の方の場合は診察料プラス390円)

管理栄養士:吉川奈月

オーダーメイドのアドバイス

管理栄養士 吉川奈月

栄養相談がスタートして、もうすぐ1年半になります。振り返ってみると私にとって栄養相談は、単に仕事としてお食事のアドバイスをするだけのものではありませんでした。例えば、ベテラン主婦の方からはおすすめ料理のレシピを伝授して頂いたり、畠仕事をしている方から旬の野菜について教えて頂いたり、時には歴史に長けた方から池田市の歴史や名所旧跡について解説をして頂いたりもしました（こんな風に書くといつも雑談ばかりしているみたいですが…）。患者様から教えて頂く事も多く、栄養士としても私個人としても、とても充実した時間を過ごさせて頂いています。

そんな中、日々の栄養相談を通して感じているのは、食に対する関心の高さです。昨今の健康ブームもあり、食への関心は確実に高まってきていると実感しています。テレビや雑誌からの情報が溢れ、「からだに良い」という食べ物がヒットし、ご自分なりの健康法を実践されている方も多いようです。多くの人に健康について考える機会を与え、食事に対する意識を高めたという意味では、これらメディアの功績は大きいように思います。

ただ、これらのいわゆる「健康情報」は、全ての人にぴったり当てはまるものではないという場合も多いのです。「健康になりたい」一心で一生懸命食べていた食品が、実は生活習慣病などの治療中の方にとっては、逆効果になっている場合もあります。栄養士としてはとても辛いことです。なぜなら患者様の前向きな気持ちから出た行動を、否定せざるを得なくなってしまうからです。

栄養指導は「レディーメイド（既製）」ではなく「オーダーメイド」であるべきだと考えています。例えば、既製品の洋服がぴったり合う人もいれば、幅や丈を直す人もいます。食についても同じで、メディアからの情報を上手に取り込んで健康の維持・増進ができる人もいれば、努力していてもなかなか思うようにいかない人もいます。

食習慣というものは、長い時間かけて培われてきたその方の個性のひとつだと思います。その、個性である食習慣を変えるというのは簡単な事ではないでしょう。それでも、何もせずに放っておくより「今できる何か」を始める事が大切ではないでしょうか。栄養相談の場がそのきっかけとなれば、と思っています。

「食事療法」という言葉から、色々と我慢を強いられるというイメージをお持ちの方も多いと思います。確かに体の状態によっては制限が必要な場合もあります。ただ、その中でいかに楽しむかが重要なのだと思っています。以前お世話になった方の受け売りですが「食事療法は、おいしい・楽しい・ヘルシーをモットーに」、オーダーメイドのアドバイスができるよう心がけています。お気軽にご相談にいらして下さい。

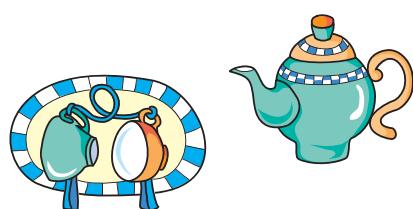


ドイツで『HOKKAIDO』発見！

北海道！？

今年の夏は一週間ドイツへ旅行しました。旅の楽しみをみなさんはどんな所に求められますか？私は特にヨーロッパでは音楽や絵画を鑑賞するのがとても楽しめます。妻は買い物も楽しみのようですし、大学生の息子たちはスポーツ観戦もはずせないようです。そして忘れてはならない楽しみが『食』。体で異国の文化を感じる！究極の異文化体験だと思います。歩き疲れた（遊び疲れた？）後にワインやビール、そしてその土地ならではの美味しい食事によってその町の印象もぐっとよくなります。

詩人ヘルマンヘッセがかつて勉強したという大学町、チュービンゲンで朝市に出かけました。市役所前の広場に近づくと、屋台やトラック、テントばかりの店が次々と開店準備をしているところでした。最初にのぞいた野菜売りの屋台で目に飛び込んできたのが、『HOKKAIDO』（北海道）と名札のついた大きなカボチャ！広場に出ているどの店のカボチャにも『HOKKAIDO』の名札がついています。どうやら、北海道から渡ってきた種からとれたカボチャで、この辺りのカボチャはみんなこの品種のようです。名札を見たときの我々の驚きようにお店の人たちも思わずにっこり。言葉がうまく通じなくても感動は通じたようです。きっとほくほく美味しいカボチャなのでしょう。この土地の人はこの「HOKKAIDO」をどう料理しているのでしょうか？レストランには出てこない家庭料理にちょっと興味がわきました。まだまだ旅の途中で、買って帰れないのが残念でした。



■2006年11月1日発行 天野内科循環器科(循環器科、内科)

〒563-0027

池田市上池田1丁目1番25号 リバティライフ池田1階

TEL. 072-750-2770