

Dr.わーだーの養生記

vol.17

「成人式の健康談話(6)」

こち

心血医院

院長 和田 豊郁



日本独特の食事マナー、三角食べ。ごはん、おかず、汁物と順繰りに食べ、全部食べられなかった場合でも栄養のバランスはとれるらしいのですが、毎食きっちりと栄養バランスを取らなければならないのでしょうか?本当にそうなら、ドッグフードみたいなのを毎食食べるのが一番理想的?でも、そのような食生活は誰もが全力で拒否するでしょう。雑食の動物は人間だけではありませんが、色々な食材を集めてくるのは人間だけです。他の雑食動物は移動⇒採取⇒摂取⇒移動を繰り返し、食材がひとつずつ胃袋に入っていきます。食べ合わせを考えるとなく食材の栄養を吸収できます。亜鉛は人体でカルシウム・鉄の次に多い重要な必須元素です。動植物を問わずすべての細胞に含まれていますが食物繊維は亜鉛の吸収をブロックします。肉や魚介類は野菜を食べる前に食べておくと亜鉛の吸収は良く、感染症になったとき免疫がフルに働き、味覚や臭覚の障害も起こりにくくなるでしょう。ミートファースト。

■ 心血医院

久留米市日吉町14-68 / TEL.0942-65-5129

診療時間:〈月～土〉9:00～12:00、〈月火・木金〉19:00～22:00

休診日:日祭・盆・年末年始