

Dr.わーだーの養生記

vol.35

「バランス 続・食餌編」

こちいいん わだ とよふみ
心血医院 院長 和田 豊郁



妊娠すると普通食べないようなものを食べる異食症が起こることがあり、胎児に必要な栄養を摂ろうとしているかのようなようです。しかし妊婦健診では多くの方がカルシウムや鉄が足りないと言われ食事指導を受けます。ところが次回は体重が増加して食べすぎと注意され、どうして良いのか分からなくなります。貝は殻を作るためにカルシウムが必要ですが特別に捕食をしたりしません。養殖の牡蠣は網に吊されたままですが、随一の亜鉛含有量です。海水にはさまざまなものが溶けており、海の生物は必要なミネラルはそこから自由に摂れるものとして生まれてきます。生物が陸生になるときに海的环境を持って上がるのに血液がその役割を果たしているそうですが量が限られています。ミネラルの中でも特に亜鉛は免疫や若さを保つ大事な役割があるのに汗や飲酒で容易に失われる上、備蓄しておく仕組みがありません。エネルギー消費量が少ない現代人にはサプリメントが必要なのかもかもしれません。

■ 心血医院(こちいいん)

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:日祝・盆・年末年始