



たけおクリニック通信

第50号



院長 竹尾浩紀からご挨拶

院長です。

日本糖尿病学会で聞いてきたお話しの最終回です。ちょっと長めですがお付き合いください。今回のお話しは「糖質制限食でHbA1cとBMIが改善する」が「肉摂取量の増加は糖尿病の発病と関係するだけでなく、心筋梗塞の増加と関係する」です。順天堂の佐藤先生と新潟県立大学の堀川先生のご報告です。

糖質制限食が、血糖値に関し良い影響を与えることは多くの場合期待できます。問題はその後です。

【炭水化物を制限⇒その分、食べる量が減る⇒大幅なダイエットになる】であればいいのですが、多くの場合【炭水化物を制限⇒その分、タンパク質を食べる⇒小幅なダイエットになる】とされているのではないのでしょうか？実は以前から言われていたことですが、ついに日本でも報告されました。もっと具体的に言えば「肉摂取量が10g増えるごとに2型糖尿病患者さんの心筋梗塞リスクが9%増加」と示されています。その理由は、増加に伴い脂肪酸やコレステロール摂取量が増える等により動脈硬化が進んだのではないかとされています。つまり「ご飯の代わりに肉ならいい」はやっぱり言い過ぎみたいです。尚、お魚への置き換えは国内での報告はありませんが、海外では良い結果が出ています。ご参考までに。

暑さも厳しいですが、とことなく涼しい日もあります。気温の変化に気をつけご自愛ください。

院長 拝

旬の食べ物 Q&A!

暑い夏に旬を迎える食材はみずみずしさたっぷり！特別な味付けをしなくても十分おいしいです。夏の旬の食材にはかぼちゃ、トマト、ピーマン、ゴーヤ、ススキ…があります。

今日は、**かぼちゃ**についての問題です。



Q. かぼちゃの調理について、間違っているものは？

- A. 油と一緒に調理することでビタミンの吸収が高まる
- B. 生でも食べることができる
- C. 素揚げする場合は、100度位の低温で揚げるとよい
- D. 煮崩れを防ぐには、煮る前に油でコーティングするとよい



正解:C

かぼちゃにはβ-カロテン、ビタミンEなど、油脂と一緒に調理することで吸収がよくなるビタミンが含まれているため、これらのビタミンのもつ働きを期待するのなら炒める、揚げるなどの調理法にしたり、バターやピーナッツ、肉や魚などと組み合わせるのがおすすめ。

素揚げする場合は、151度くらいの温度がよいでしょう。これより低い温度だと、油を吸いすぎてしまいます。炒めてから煮込むと表面が油で覆われ、煮崩れを防げます。

薄く切れれば生食も可能ですが、なるべく新鮮なものを選ぶようにしましょう。

先月に引き続き

靴のお話しです!

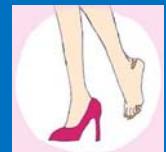


サンダルやパンプスがパカパカしたまま履いていませんか？

靴擦れしてもバンドエイドでごまかし、ファッションは我慢を貫くいたりしている方も多いと思います。

そんな方に朗報です!

「シューズバンド」



透明な物からデザインされたものも多く出回っています。

オシャレは足元から♪といいますが、正しい歩き方も靴がとっても大切です。

探してみてください、おしゃれを楽しんでください!

夏期休業のお知らせ

8月9日(日) ~ 15日(土)

最後までお読みいただきありがとうございました。これからも発刊を頑張りますので、どうぞよろしくお願い致します。第51号もお楽しみに!



2015年8月発行 第50号
たけおクリニック 院長 竹尾 浩紀
〒154-0004 東京都世田谷区太子堂 4-22-7
森住ビル 3F
TEL: 03-5433-3255 FAX: 03-5433-3256

