



地中海食って

医師 田中 いつみ



みなさん地中海食って知っていますか？ギリシャやスペイン、イタリア、エジプトなどの地中海沿岸の国々で食されている伝統的な食事様式です。

地中海食は肥満や糖尿病、高血圧などの生活習慣病の予防・改善に有用であり、心筋梗塞や脳卒中などの心血管疾患を予防することが分かっています。また、地中海食を続けることで認知機能の低下が抑制され、認知症の予防につながる可能性も示されています。

地中海食がこうした健康効果をもたらすメカニズムの1つとして、抗酸化・抗炎症作用が挙げられます。野菜や果物、ナッツ、全粒穀物、オリーブオイル、魚介類、赤ワインなどの食品は抗酸化ビタミンやポリフェノール、オメガ3・オメガ9脂肪酸の供給源であり、動脈硬化や認知症などの要因となる酸化ストレス、炎症の影響を軽減すると言われています。こうした特徴を持つと言われると生活に取り入れてみたいとは思いませんか？

厳密な決まりごとはありませんが、次のような特徴を備えている食事が地中海食とされています。

・果物、野菜、パンやその他の穀物食品（ほとんどが未精製）、豆類、種実類といった植物性食品が豊富



・加工食品は最小限にとどめ、その地域で生産された新鮮な旬の食材を使う

・日常のデザートは新鮮な果物とし、ナッツやオリーブオイルを使ったスイーツや砂糖

・はちみつを多く含むスイーツはお祝いのときのみにする

・油脂類の主な供給源としてオリーブオイルを使う

・魚介類を適度に摂る

・乳製品（主にチーズやヨーグルト）は少量～適量を摂る

・卵の摂取量は週に4個未満

・赤身肉の摂取頻度や摂取量が低い

・ワインは食事のときにだけ、少量～適量を飲む
なかなか、日本の文化に合わないところもありますが、

・野菜料理を一品増やす

・雑穀米や全粒粉のパンや麺類に替えてみる

・使う油をオリーブオイルに替えてみる

・日常のデザートは果物にする

などはできそうじゃないでしょうか。日頃の食事に地中海食の要素を取り入れて健康な身体を作っていきましょう。





「幸せになれる生き方」のコツ

看護師 宮井 由里子

人生、幸せを感じて生きていきたいですね。今回は「幸せになれる生き方」のコツをお話しします。

ポジティブ心理学では「感謝する」ことが良い影響をもたらすことが知られています。

具体的には、

- ① 気持ちが明るくなり、プラス思考でものを考えられるようになる。
- ② 自分に自信を持ち、何事にも積極的に取り組めるようになる。
- ③ ストレスが軽減され、気持ちが安らぎ癒やされる。



人から親切にしてもらっているのに「ありがとう」もいわずに済ませてしまう、ということがあってはいけないと思います。「感謝する」ことを面倒くさがったり、あるいは「感謝する」ことを忘れてしまっている人は、プラス思考で幸せに生きていくのも不可能になってしまうのではないのでしょうか。

また、感謝することを習慣づけるためには「感謝日記をつける」のも良い方法です。その日にあったことを思い浮かべながら「〇〇さん、今日は私のためにこんなことをしてくれてありがとう。」と日記を習慣づけることでプラス思考にもなれるそうです。



ゴールデンライフ5月号 植西 聡 先生の文章を引用しました。

とても良いお話だったので皆さんにもお知らせしたくて載せました。

医師の不在のお知らせ

【 12月 】

- ・ 9日（金）…………… 大竹医師
- ・ 10日（土）…………… 中村医師
- ・ 19日（月）…………… 雨森医師
- ・ 24日（土）…………… 西川医師
- ・ 28日（水）…………… 一岡医師

【 年末年始休診 】

- ・ 12月29日（木）～2023年1月3日（火）

【 1月 】

- ・ 18日（水）…………… 大竹医師
- ・ 27日（金）…………… 中村医師



季節性インフルエンザワクチンのお知らせ

今年度もインフルエンザワクチン接種が始まっています。

11月1日（火）～12月28日（水）の期間で実施しております。

予約は必要ございません。

ご希望の方は外来診療時間内にお越し下さい。

アイチケット順番受付について

アイチケットでの順番予約が8:30からお取りできるようになりました。また、アイチケットでの予約からオンライン問診ができるようになりました。問診入力を受診までにお済ませください。

糖尿病月刊紙「さかえ」を試してみませんか？

現在12名定期購読されています。

バックナンバーを無料でお渡しできますので、お気軽に外来看護師にお申し付けください。

