







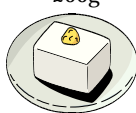









最近よく聞く、生活習慣病のうらばなし 健康情報をどこまで信じたらいい？

どちらがヘルシーなメニュー？

<p>玉ねぎサラダ</p>  <p>オリーブ油 大さじ1</p>  <p>ご飯 100g</p>  <p>黒ごま 小さじ2</p> 	<p>ヨーグルト 200g</p>  <p>はちみつ 大さじ1</p>  <p>さばの味噌煮 100g</p>  <p>納豆 50g</p> 	<p>豆腐 200g</p> 	<p>お浸し</p>  <p>ご飯 150g</p> 	<p>いちご 120g</p>  <p>鶏肉 60g から揚げ</p>  <p>キャベツ・トマト添え</p> 	<p>豆腐 100g</p> <p>野菜あん</p>  <p>すまし汁</p> 
--	---	--	---	--	--

玉ねぎは糖尿病にいいというので、サラダにしてオリーブオイルが大さじ1杯たっぷりかかっています。メインは青魚の代表のさばの味噌煮で100gあります。ご飯はちょっと少なく100gしかありませんが、黒ごまが小さじ2杯かかっています。あと納豆50gと豆腐が半丁で200gあります。乳製品としてヨーグルトもあり、はちみつが大さじ1杯かかります。

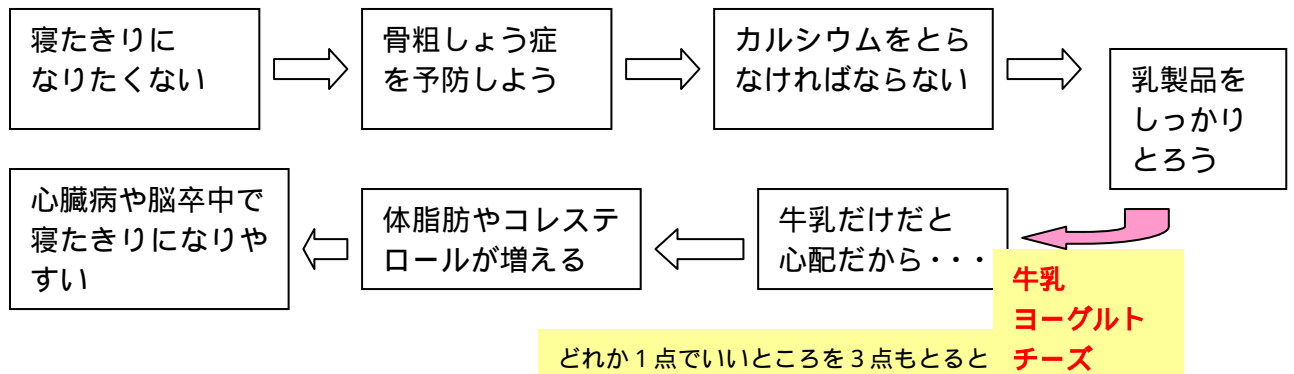
テレビや雑誌などで、「健康にいい」といわれている食材をふんだんに取り入れてありますが、カロリーは1000Kcalもありカロリーオーバーになっています。

豆腐は絹ごしを4分の1丁100gに野菜あんがかかっています。メインの鶏のから揚げは、皮なし肉を60gでキャベツとミニトマトが添えてあります。ご飯は150gあります。あとほうれん草のお浸しとカマボコとわかめのすまし汁がついています。デザートとして、いちごが中くらいのものが10粒くらい120gついています。

これは、生活習慣病予防のためのダイエットメニューで全部で550Kcalに設定してあります。

健康にいいと勘違いして食べ過ぎている？！

たとえば、乳製品をとりすぎていらっしゃる方も、最近多いようです。



巷には健康情報があふれています。健康番組は視聴率をあげることで、健康雑誌は販売部数を伸ばすことが目標になっているので、ちょっとの健康効果をおおげさに取り上げるのかもしれませんが。私達医療従事者の目標は、皆さんに豊かな人生を送っていただくことです。そのために私達が少しでもお手伝いできれば嬉しいと考えています。

「多摩南ミニ通信」をご希望の方は面会受付までお申し出下さい。