

忠類診療所 院内新聞 令和6年6月号

「今日も 健康 に ありがとう」

〒089-1709

中川郡幕別町忠類幸町11番地1 忠類診療所

TEL 01558-8-2053



今月のお知らせ

こんにちは。6月になって、寒暖の差が大きく、体調管理が難しいかと思えます。皆様、変わらず、お元気でしょうか？

さて、5月連休明けから「いきいき百歳体操」という、国が勧める健康体操を週1回、診療所内で皆様と一緒に始めています。非常にありがたいことに、初回の時から10名以上の方が「いきいき百歳体操」に参加されています。そして、本当にうれしいことに、皆様、笑顔で「毎回、楽しみにしています」とおっしゃってくれます。

私たち医療者は、日々、患者様のつらい現実と向き合っています。ですので、**私たちが提案する内容のほとんどが皆様にとって耳障りの良くない、厳しい申し出です。**「大きな病院に行って、詳しい検査をしましょう」「薬を増やしましょう」「手術が必要になると思います」など、できれば、そんなことを言ってほしくないのに、誰も言わないようなつらい提案を、特に医師はしなければならぬことが多いです。

ですから、私は**医療の中で「楽しい」と言っていたることを増やしたい**と思っていました。いきいき百歳体操は、ゆっくりゆっくりと誰でもできる体操で、私が合間で健康雑学を話しながら、1時間ほどの時間をかけて行きます。体操が終わった後は「今日も楽しかったです」とおっしゃってくださり、また、皆様の楽しそうにしている姿を見ていると、日々の診察ではありえない、医療者としてのひとときの幸せを感じます。6月からは、体操の会場をふれあいセンター福寿に移して行きます。毎週火曜日の午後1時半から午後3時です。皆様と一緒に楽しく、さりげなく、健康になっていきたいです。これからもどうぞよろしくお願い申し上げます。

所長 潮田 英明

いきいき 健康情報

太りやすい食べ方・太りにくい食べ方

薄着になるこれからのシーズンに向けて、ダイエットを意識されている方も多いのではないのでしょうか？ そこで今回は、**太りやすい食べ方・太りにくい食べ方**についてご紹介させていただきます！



夜遅くに食べると太るは本当か？

『夜遅くに食べると太りやすい』というのは、誰もが知っている常識ではないでしょうか。実はマウスを使った実験でも、**朝食と夕食とでは体への吸収が違う**ことが明らかになっています。実験では様々な食事パターンで検証したところ、**夕食だけたくさん食べさせたマウスが最も太りやすい**という結果になったそうです。また、最も太りにくかったのは、**朝食はしっかり夕食は軽めにして1日2回に分ける食べ方**をしたマウスだったそうです。

1日の食事量の配分と
太りやすさ(マウスによる実験)

太りやすさ	朝	夜
1位	0	4
2位	4	0
3位	0.5	3.5
4位	1	3
5位	2	2
6位	3	1

朝食はしっかり、 夕食を軽くすると太りにくい！

ところで、皆さんはいつもどういったバランスで食事をしていますか？ 一般的に朝は忙しいから朝食は軽め、夕食は一日の終わりだから豪華に多め、といった感じの方が多いのではないのでしょうか？ しかし、夜にたくさん食べると太りやすいことがマウスの実験でも分かっていますので、**食べたいものは食べるだけ1日のうちの早い時間帯で食べた方が太りにくい食べ方**になります。