

すぐに役立つくらしの健康情報

こんにちわ

2012年 4月号

【発行】 医療法人 社団永楽会

前田病院

理事長・院長 前田 正博

〒737-0051 広島県呉市中央2丁目6-20

TEL. 0823 (25) 2600

http://www.hospital-maeda.jp/

- 診療科目 内科・呼吸器内科・消化器内科・循環器内科
血液内科・放射線診断科・リハビリ科・歯科
- 診療時間 午前9時～12時30分 午後2時～6時
- 休診日 木曜、土曜の午後及び日曜・祝日



ホームクリニック

放射線、何がどうコワイ?

知るほどTOPICS

食物アレルギーと
アナフィラキシーショック

はつらつ健康ナビ

薬の飲み合わせ

介護の知恵袋

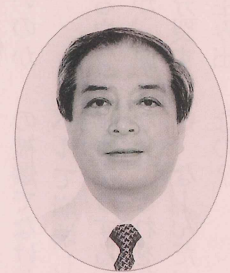
老年期うつ病

・生活ほっとニュース

介護保険法改定

・覚えよう! 楽しい手話

糖質ゼロの健康法



ようやく春爛漫の季節となりましたが皆さまにおかれましては如何お過ごしでしょうか。

健康志向の高まりを受け糖質ゼロ、カロリーゼロといった表示をしたアルコール飲料や食品が最近多くみられます。

糖質、蛋白質、脂質の三大栄養素のうち、糖質が活動のエネルギー源とされていることから我々は糖質を含む穀物を主食として1日3食規則正しくとっています。

しかし太古の人類の食生活から現代の我々の食生活をみると運動量に比べあまりに過剰な栄養を摂取しており、その結果として生活習慣病を始め様々な病気が引き起こされています。

脂質は体内で糖質に変換できるので糖質ゼロの食事とし、エネルギー源を脂質とすると空腹感がなくなり1日1食が可能となり太古の人類と同じ食生活で健康になるという健康法が話題となっておりあります。極端との意見もありますが明らかに必要以上に過食、飽食である我々の食生活を今一度見直すべきだと思います。

平成24年4月

院長 医学博士 前田 正博