

## 賢く食べていつまでも元気に

近頃、「アンチエイジング」という言葉をよく聞きますがご存じでしょうか。従来の病気の治療から更に進めて、老化を抑え「いつまでも健康」を目指すという考え方で

この重要な部分を毎日の食生活が担っています。15年かけて世界60地域を調べた「WHO国際共同研究」

の結果は、日本の伝統的な食事こそ、まさに世界一の長寿食の理想に近いと結論付けています。

塩分は減らし、コメ・魚・海草・野菜・大豆などに牛乳・乳製品を加えたもので、欧米の食事やファーストフードをなるべく避けましょう。

次に、家族や仲間・友人と共に食事を楽しむことがとても大切です。忙しい生活で毎食は難しいでしょうが、できる限り心掛けましょう。特に朝食をきちんと食べることは体と心に大切です。脳は体全体で使うエネルギーの2割を消費すると言われていますが、血液中のブドウ糖（血糖）を頼りに働きます。寝ている間に血糖が消費され正常値



(100mg/dl) より下がると、脳の働きが低下し事故を起こしてしまうので朝食抜きは禁物です。『「キレる」に関する中高生の生活状況調査』によると「朝食抜き」中高生の「キレる」頻度が高いようです。

また、食物をよく噛んで素材の味をよく味わうことが大切です。食物を噛み砕いて

消化を助けるだけではありません。子どもではよく噛む習慣をつけることが、脳や体の発育を促進します。よく噛むと虫歯や歯列不正にもなりにくく、丈夫な子どもに育ちます。咬合力は訓練で変わるものなのです。老人では、よく噛んで食べられる方には寝たきりの方は少なく、認知症の予防にもなり、心や体にとって健康な暮らしの基礎となります。

新春を迎えて、いつまでも若々しく元気な心身を作るスタートにしようではありませんか。何でもよく噛んでおいしく食べられますか。どこか具合が良くなければ、まず歯医者さんに相談しましょう。

## 診療日記

新年あけましておめでとうございます。今年もよろしくお祈りします。

先日、東京医科歯科大学教授藤田紘一郎先生の講演を聞きました。先生は「カイチュウ博士」の異名を持つ感染免疫学者です。

先生は、熱帯医学の研

究から、「寄生虫感染者にアレルギー疾患はない」という学説を20年来唱えておられます。一瞬「え?」となりましたが、お話を伺うにつれ、なるほどと思いました。現在、国民の30%、9才以下の子供は40%以上アレルギー疾患を抱えてい

ると言われています。治療することもできなければ、増えることを止めることさえできないでいます。先生の一言より「あらゆる菌を殺すことではなく、身体を守ってくれている共生菌を大事にすることが実は清潔なのです。」