

利用する前に、 よく考えてみよう



健康食品の包装には栄養成分表示がありますが、購入を考える前に、本当にその健康食品が必要かどうかを冷静に考えることが大切です。バランス良く通常の食事をとっていれば、栄養がそれほど不足することはありません。1日に必要な栄養素の量は決まっています。これは「習慣的な摂取量（約1カ月の平均値）」を指しています。多くとったり、少ない日があっても構いません。1日だけを取り上げて、摂取量を満たしたか、満たしていないかという考え方は間違いです。足りない栄養素を気にするよりも、食事全体のバランスをチェックしましょう。

「年を取ると〇〇が減る、だから健康食品をとるべき」は、とるべき根拠が明らかでない成分であれば、とる必要はありません。年を取ると誰でも、唾液の分泌量が減ったり、骨密度が減少したりします。加齢が原因で減少するのは、自然の摂理で正常な反応といえるでしょう。減るから補えばよいという考え方の根拠はあいまいですし、「どれだけあれば正常なのか」「どれだけ減ったのか」「補ってどうなのか」「どれだけの量を補うのが妥当か」については不明なことがほとんどです。体にはいろいろな現象に適応する能力がありますので、外部から摂取しなくても十分なこともあります。また、減ること自体が体の変化への適応かもしれません。加齢で骨密度が減ったからといってカルシウムだけとればそれで骨密度が増えるわけではありません。カルシウム以外の成分の摂取や適度な運動も必要です。減ったものを補うというあいまいな根拠を気にして過ごすよりも、おいしい食事を楽しんだり、スポーツ、趣味などに興じてリフレッシュするなど、楽しく過ごすことに注目することが健康への一番の近道です。

一般的な食品は、何千年も長い間、人に食べられ続けてきた「食経験」があるのです。その安全性にはある程度の信頼があります。しかし、健康食品のほとんどは決して食経験が長いものではありません。ビタミンやミネラルの重要性が脚光を浴び、欧米で錠剤・カプセル状の栄養補助剤が登場したのは1980年前後のことです。その後、ビタミンやミネラルに限らずさまざまな機能性成分が注目され、健康食品素材として利用されるようになってきました。が、有効性の分からない物や安全性が確認されていない物がたくさんあります。

新成分に多くの期待が寄せられ、研究の積み重ねによって新しい知見が蓄積されていく最先端科学の様子は、誰にとっても心躍るものです。しかし、健康の基本である「栄養・運動・休養」の3つの柱もまた、科学のたまものであることを忘れてはなりません。ここでいう「栄養」とは、決して、特定成分を濃縮して効率的に摂取することではありません。適量をバランスよく食べることです。

飲んで美味しい牛乳をさらに美味しく食べてもらいたい!

牛乳を食べよう!



J-milkホームページより提供

今月のレシピ 大根とワタリガニの白い鍋

作り方

- ①大根は幅3cm、長さ5cmに切り、繊維に沿ってスライサーで短冊状の薄切りにする。
- ②春菊は4～5cm長さ、焼き豆腐はひと口大に。
- ③土鍋にカニ、大根、焼き豆腐、だしを加えて、カニが赤くなるまで4～5分煮る。
- ④水溶き片栗粉で少しトロミをつけてから、牛乳を加える。(牛乳の量は土鍋の大きさによって調節する)
- ⑤牛乳で少し溶きのばした白みそ、塩、しょうゆで味を整える。
- ⑥春菊を加え、好みの固さになったらできあがり

材料 (2人分)

大根	400g	水溶き片栗粉	適宜
春菊	1/2 把	牛乳	600～800ml
焼き豆腐	1丁	白みそ	大さじ3～4
ワタリガニ		塩・しょうゆ	適宜
(ブツ切り)	2ハイ		
だし	200ml		

Check! 強火で煮立てると分離するので注意。

後藤
(麻生) 綾子さん



山崎
(阿歴内) 藤枝さん



長寿88歳
おめでとうございます

《平成25年11月該当》
掲載に同意いただいた方のみ掲載しています。

若森
(磯分内) 登美子さん



阿部
(川上) 好子さん



石川
(川上) フクエさん



町立病院からのお知らせ

☆2月の外科医師／敦賀 陽介 医師
(専門分野：一般外科、肝臓、すい臓、胆のう)

標茶町立病院 電話 485-2135

URL <http://www.town.shibecha.hokkaido.jp/hospital/>

- ☆お願い／
- 町立病院の医師を確保するためにも、緊急に診断・治療が必要な方を除き、できるだけ通常時間帯の受診をお願いします。



☆2月の小児科診療受付時間／小児科診療日は火曜日です。

	一般診療		予防接種 (事前予約が必要です)	
	午前の部 8:45~11:00	午後の部 13:00~14:00	13:00~13:30	14:45~15:45
4日(火)	●	休診	●	休診
12日(火)	●	●	休診	●
13日(水)	●	●	休診	休診
18日(火)	●	休診	●	休診
25日(火)	●	●	休診	●
26日(水)	●	●	休診	休診

【予防接種について】

- 《小児科／定期接種》 ●麻しん風しん混合・BCG・ヒブ・小児用肺炎球菌・四種混合・三種混合・二種混合・不活化ポリオの接種希望者は、小児科診療日の午前11時までに病院に電話連絡してください。(ワクチンの準備の都合上、お願いします)
 - ヒブ・小児用肺炎球菌・四種混合・三種混合・不活化ポリオは、同時接種が可能です。
- 《子宮頸がん》 ●定期接種(中学1年~高校1年対象)は予約の必要はありません。
 - 定期接種・任意接種ともに、産婦人科での診察となります。
- 《任意接種》 ●水痘・おたふくかぜ・65歳以上の肺炎球菌、定期接種以外の小児用肺炎球菌・子宮頸がん・麻しん・風しん・麻しん風しん混合の8種は予約が必要となりますので、総合受付窓口または電話で申し込みください。
 - インフルエンザ予防接種の新規申し込みはできません。

※定期の予防接種についての詳細はふれあい交流センター健康推進係(☎485-1000)へ問い合わせください。

3月19日(水)は、防災訓練のため、午後から全科休診となります。

平成25年10月~平成26年3月まで、毎月の小児科の診療日数が1日増となります。