



院長 竹尾浩紀からご挨拶

6月になりました。



先月の後半には、1日休診をいただきました。これは日本糖尿病学会に参加するための休診でした。ご協力ありがとうございました。

いつもいろいろな話題が出ますが、今回はこの中からひとつ「低炭水化物ダイエット」についてお話しします。低炭水化物ダイエットの内容については、もしかしたら私よりもよくご存知かもしれませんので省略いたします（笑）

日本糖尿病学会でも、それが議論されました。結論的には

「たぶん大丈夫ですが、分からないこともあるので極端にはしないでください。」

という形でまとまったようです。以前から低炭水化物食の有用性については、特に「ダイエットの速さ」という点で評価されてきました。しかし、日本人では低炭水化物の引き換えに起きてしまう、高脂肪食による脂肪負荷に耐えられないと考えられています。これも人それぞれで反応が違うようで、なかなか意見がまとまっていないというのが実情かもしれません。

ちなみに糖尿病でない人は、低炭水化物食にしても低脂肪食にしても問題はありません。そもそも「朝りんご」など単品物ダイエットの偏りは、それどころの話ではありませんので、ご自由にチャレンジくださいとなります。

だいぶ暑い日がみられ始めました。体調に注意され無理なくお過ごしください。

熱中症に気を付けよう！！



梅雨に入ってジメジメした気候が、7月中旬頃まで続きます。そのあとは夏☆
気温が高なくても、朝晩の気温差があるときや湿度が高い、俗にいう蒸し暑い時には熱中症にかかることがあります。

熱中症予防には・・・（埼玉県ホームページより）

- ①高齢者は上手にエアコンを使いましょう。
- ②急に暑くなる日は注意
- ③水分をこまめに補給
- ④「おかしい」と思ったら病院へ
- ⑤周りの人にも気配りを



また、環境省より

「熱中症予防情報」が出ています。運動をするときには、「熱中症運動指針」も参考にし、しっかり予防して暑い夏を乗り切ってください。

～おすすめ紫外線対策～

紫外線に効用のある食べ物といえば「**ビタミンC**」

その中でも、一番ビタミンCが豊富なものが**キウイフルーツ**です！！キウイ1個で1日に必要なビタミンの摂取量の約70%が含まれているといわれています。

とても美味しい上にカロリーは控えめなので、女性にとってはとても嬉しい食材です！

キウイには他にも食物繊維が含まれていて整腸作用もあるので、老廃物も一緒に排出されて、ニキビ・肌荒れにとっても効果的です。

キウイフルーツならそのまま食べてもいいですし、ジュースにして摂取することも出来るので、朝忙しい時間にも簡単にとることができます。

みなさんもぜひ、お試し下さい！！



ありがとう

最後までお読みいただきありがとうございました。これからも発刊を頑張りますので、どうぞよろしくお願ひ致します。第25号もお楽しみに！



2013年6月発行 第24号

たけおクリニック 院長 竹尾 浩紀
〒154-0004 東京都世田谷区太子堂 4-22-7 森住ビル 3F
TEL: 03-5433-3255 FAX: 03-5433-3256
HP: <http://www.takeo-clinic.com/>

