



まずは日頃の食事を見直そう！

サプリメントに頼る前に、まずは日頃の食事を見直すことも大切です。現代人が不足しやすいと言われているビタミン・ミネラル・食物繊維が多く含まれる食品を意識して摂取しましょう！

ビタミン:主に野菜や果物に豊富に含まれます。果物は糖分が多いため取り過ぎには注意も必要です。

ミネラル:乳製品や小魚、大豆製品などに多く含まれます。

食物繊維:キノコ類や海藻類に多く含まれます。



サプリメントはあくまで補助的なものです。日頃の食生活を確認し、自分が足りてないと感じるものを上手に摂取することで、より健康的な生活を過ごしましょう。



開院して6年目を迎えました！！

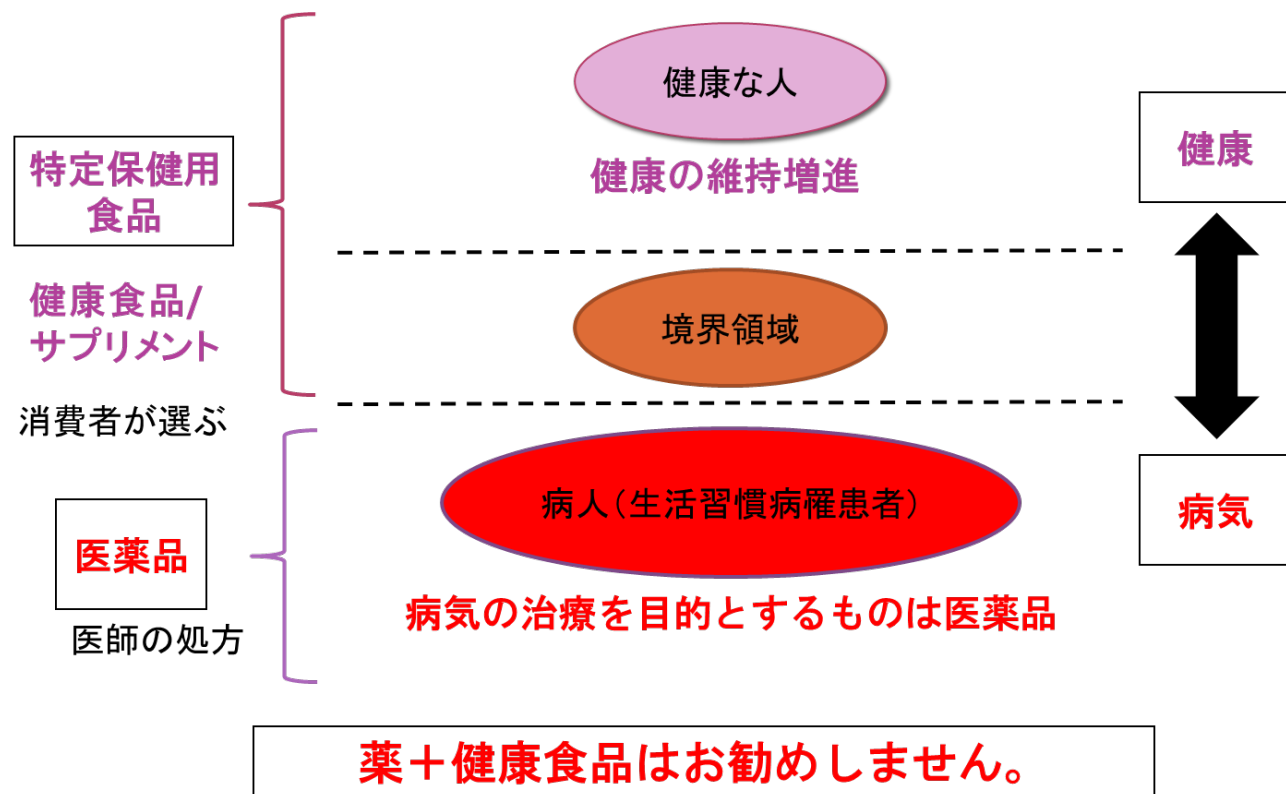


今年の2月1日に無事開院6年目を迎えることができました。昨年は、コロナウイルスの流行によって病院内で開催する健康教室や、夏祭りなどが開催できず皆様と交流する機会が少なく残念でした。コロナの流行が落ち着けば、また健康教室等を開催してまいりますのでよろしくお願いいたします。

これからも、より一層地域住民の皆様には選ばれ愛される病院になるためスタッフ一同努力してまいります。



サプリメントの豆知識を教えます！



左図にあるように、サプリメントが適応になるのは、医師の診断があり薬を服薬している人ではありません。健康な人から、ちょっと体調が気になる程度の方です。飲み合わせによって、身体に害になる可能性もあるため、現在服薬中の方は必ず主治医に確認した上で飲むようにしましょう。

これを踏まえた上で、サプリメントはどんな時に有用なのでしょうか。まず現代の日本食の問題点として、
①欧米化している
②食品に含まれる栄養素が減少
③現代の食生活で栄養素をすべて摂ろうとするとカロリーオーバーになってしまう
この3つが挙げられます。つまり、カロリーオーバーにならずに栄養素を摂るためにサプリメントが有効です。

特に現代社会では、糖質や脂質が過剰となる一方で、ビタミン・ミネラル・食物繊維が不足みになります。

「サプリメントはいくら飲んでも害はないし、副作用もない」？ 答えはNOです。サプリメントは食品ではありますが、薬のような副作用がないわけではありません。今回は、摂取する際に注意したほうがよい点、気をつけるべき点、上手な摂取のしかたをお伝えしたいと思います。