

おなご先生のお悩み相談

”おなご先生”の独り言in診察室

2週間ぶりでごせーますが、あんたさまは元気にしちよなはったですかいねー？ 今日「脂肪」の話を見せてもらいますけんねー。

脂肪には「褐色脂肪細胞」と「白色脂肪細胞」の2通りあること、知っているかな？ まー、例えて言わしてもらーと、「いーお人」と「あんましーのお人」ってちゆうことになーだらから。褐色のほーはエネルギーを出しますじー。白色のほーは、逆に貯めますじー。

かーと言つちよーなはー「おとこんし」(男性)もおられましたわねー。今は、知見がいつぱい出てきましたけんねー。

ん、肥えちよーお方さまは、特に血液がサラサラになりやな食事されーが、いいですわねー。も一つと言わせてもらーと、血糖を下げるホルモン「インスリン」ちゆうもんが、働きにくーなすけんねー。太ると糖尿病にもなりやすくなーます

ーですけん、ちよつと、頑張ーなはーと、悪もん「内臓脂肪」は退治できますじー。

脂肪からは、また「レプチン」ちゆうもんも、そーと内臓脂肪が多いお方さまは、「アディポネクチン」ちゆうもんが、ちよんぼしただけで、そーが、命を縮めなさいことに関係すーといわれちよ

ーすーと血が粘って危ねわー。そーと油料理をちよんぼし控えめにしなさいといわねー。どーせ油を使いなはーなら、普通の油は、血液中に入ーと、「トリグリセリド」ちゆうもんになーますが、ジアシルグリセロール「ちゆう油」を使いなさいと、体内に貯まりにくいといわれちよーますけんいわねー。

だども、魚の油は取りまじよやー。網焼きだと、ヘルシーだども、油は下に落ちてしまーですわねー。酢やネギ類なんかを一緒に使いなはーとより一層いわねー。酢は、乳酸という疲労物質も取り去つてくれますじー。ネギ類は、なーべく薄ーに切りなさいと、15分置きなさいから使われーといーですわねー。それがコツですじー。ここまで書くと答えはわかーますね。

おぞーい、おぞーい脂肪の話

身長m÷身長mが25以上のおとこんしで、ウエストが85cm以上、おなごんしで90cm以上ありなさい方は、「内臓脂肪症候群」の可能性があつて、いけんわねー。内臓脂肪は、特に皮下脂肪より良くないですけんねー。血を粘らせるもんを出しますけんねー。だけに例えられますじー。そ

けんねー。そーと、内臓脂肪は、血管が豊富な腸間膜の周りにいつぱいいついちよー入ります、血液の中へ出入りしやすいですけんねー。だけん「普通預金」、皮下脂肪は、いったんついたらてごわーですじー。

出ちよーげなつていうことが、最近わかつちよーますじー。こーは、大脳の視床下部に働いて、食欲の制御をすーといわれちよーます。しよつちゆう口をモグモグさせちよーその「レプチン」ちゆうもんの流れが、正常になつちよらんですじー。

ーますけん、やっぱ、体脂肪を減らすやーに有酸素運動とかされーが、いーわねー。脂肪は、血を粘らせーことが、一番いけんだわー。中でも、「中性脂肪」がいけんわねー。甘いもんやご飯、パン、炭水化物を取りすぎなはーと、数値が上がりわねー。そ

そこで問題ですじー。Q1・次の料理の中で血液サラサラ効果が高いのは、どーかいねー？
①鯛のマリネ②鯖の塩網焼き③鯛の刺身
青身の魚の中に多く含まれちよーEPA(エコサペントサン)は血液をサラサラにすー物質で、目にも、頭にもいーといわれちよーます。目や頭ん中では、DHAつて言われちよー物質ですじー。青身の魚には、「ビタミンB2」も多いですけん、こーが体脂肪の代謝を促しますじー。いつもは、悪もんと思われー「油」

最後におまけの問題。Q2・ネギとタマネギはどつちも血液サラサラ効果があーますが、よりサラサラになーのはさてどつちかいねー？
早速正解を、今晚のメニュー(減塩、薄味がいーですじー)に加えなさいといーですわねー。
答え Q1①鯛のマリネ Q2・ネギ(タマネギの2倍効果があーます)
(杉谷内科小児科医院院長・杉谷美代子 11 松江市 東急部町)

