

おなご先生

”おなご先生”の独り言の診察室

しえんしえ

世間のおなごんし(女子)はよく好いちよーなはー食べませんが、大体甘くいもんですわねー。甘い物を食べなさいと、頭の中の脳から、”エンドルフィン”ちゅう脳内ホルモンが出てくーですが、そーすと、精神が安定しなさつて、イライラもせんと旦那さん方にも優しくしくしてあげられーですけんねー。夫婦円満のコツは甘いもんを食べなさいことかもしーませんわねー。特に甘いものの中でも、チョコレートが精神を落ち着けーですげなわー。カカオバターの香りもいーわねー。

だども、この甘いもんをいっばい食べなさいと、やっぱ太ーりますじー。そーと腸から吸収されて血液中では、”中性脂肪”に変わーりますじー。そーが、血も粘ーりますじー。動脈硬化も進めますじー。

いーだーか？ 今回は、その話をさせてもらーだかなー。人生は粘つて、ネバーギブアップですじーの巻き”ですけんねー。



お方さまは、血中中性脂肪が上がーわねー。だけんやせなけいけのわー。そーすと、有酸素運動と食事療法になーわーねー。そーでは、食べもんではいーだーか？ 今度は、はどんな食事をしなさいといいかいね。

油と砂糖を一緒に含んじょーやな物はいけのわねー。

人生は粘つて、ネバーギブアップの巻

①和菓子(練りきり) ②ショートケーキ ③パタークリーム

まーお子さまに一番人気のやつかいねー。大人の味のもんの方が太り難いわねー。

Q2. そーでは血液をサラサラにすーには晩ご飯のおかずのうちの何を食べなさいといーかい

①冷奴の納豆かけ ②キユウリとミョウガの酢の物 ③焼いた塩サバ

青みの魚には、イコサペント酸がいっばい含まれちよーわねー。納豆には、ポリグルタミン酸 が含まれちよーわねー。どーも捨て難いけども晩にこそ寝汗をかきますけんねー、血が粘ーりますじー要注意ですじー。そーだけん夕食のメニュー選びが重要で、ヒントは粘ーもんが血をサラサラにすー。こーは、

いと言われちよーい食品をちよんぼにしなはつたがいーわねー。皆さまの基礎にどげな病気(疾患)がありなさいか、基準もちよんぼ変わーりますじー。そーは、主治医の先生に相談してみてごしなはいませよー。そーでもコレステロールが高いわーって、言われなはつたお方さまは1日300mg以内の摂取にしなはつていーわねー。

今から90年前にソ連(ロシア)のそーこそおなごしえんしえが「1個の卵黄の中にはコレステロールが200mgも含まれており、卵は、いけのわー」って、言わしやつたもんだけん、そーが今も神話のよーに言われちよーりますが、白味と一緒に摂取しなさいと、白味の中に含まれちよー、”ミリスチン酸”と相殺されるので、1日に1個ぐらはいはつていーと思いはつていませ。

最近流行りの”がりがり”を摂取しなさいのもちよ

んぼいーわねー。にがりの中のマグネシウムが働きますじー。マグネシウムはインスリンホルモンの分泌にも影響しちよーい。説がありますけん特に糖尿病のお方さまにはおすすめてすじー。また他の亜鉛、カルシウム等のミネラルのバランスも調節してくれますじー。抹消血管を拡張させーですけん、心筋梗塞の予防にもいーですじー。便秘のお方さまにもいーですけんねー。

最後の問題。

Q3. マグネシウムは1日何mg摂取しなさいといいかいねー。

①100mg ②200mg ③500mg

にがりなら濃度表示のある製品を購入されて、それが「1ccに10mg」なら10ccです。

答え Q1 ②ショートケーキ Q2 ①冷奴の納豆かけ Q3 ①100mg

(杉谷内科小児科医院院長・杉谷美代子 松江市東忌部町)