

## 広報ただみ診療所

朝日診療所

医師 鵜山 保典



### 「病気を防ぐ食事療法」

だんだん寒くなってきましたが、みなさんいかがお過ごしでしょうか？寒い冬に心筋梗塞や脳梗塞などの発症が増えると言われています。それらの病気は、発症する前の予防が大切です。そこで、今回は予防のために気をつけるべき食事療法についてお話していきます。

かかりつけのお医者さんで、塩分の摂取量やビタミン、糖質の取り方など、熱く指導を受けていらっしゃる方も多いと思いますが、今回は「脂肪酸」を取り上げてみます。テレビ番組でもよく「飽和脂肪酸」や「不飽和脂肪酸」といった言葉を耳にしますよね？飽和とは～、不飽和とは～、何やら説明されますが、何が何だかよくわからないことばかりです。それに、どちらの方が健康的な脂肪酸なのか迷ってしまいますよね。そのため、ここでは「飽和脂肪酸＝肉、動物系！」、「不飽和脂肪酸＝魚、植物系！」と単純に覚えてしまいましょう。そうすることで、イメージしやすいですね。そうです、イメージの通り植物系、魚の不飽和脂肪酸の方が、健康的な脂肪酸なのです。

実際に、「飽和脂肪酸（肉、動物系）」の摂取を減らして「不飽和脂肪酸（魚、植物系）」を増やすと心筋梗塞の発症を抑制できたという研究報告があります。そのため、なるべく不飽和脂肪酸、魚や植物系を含む食物を採るとよいでしょう。ただ、ここで注意なのは植物系と言っても、ここでは大豆製品やナッツ類、植物性油脂のことを指します。植物だと言っても、誤って炭水化物（米、そば、うどん、パスタなど）に置き換えてしまうと、予防効果がないので注意が必要です。

みんなで食事に気をつけつつ、厳しい冬を乗り越えましょう。

以下、おさらいです。

#### ・飽和脂肪酸（なるべく減らす）

赤身のお肉、乳製品、加工肉、動物性油脂（加工肉は、ハム、ソーセージ、ベーコンなど）

#### ・不飽和脂肪酸（なるべく増やす）

鶏肉、魚、大豆製品、ナッツ類、植物性油脂

## 地域おこし協力隊として

Vol.61

只見町教育振興協力隊

わたなべ まりこ  
渡部 真梨子



### 「質問をするときは」

勉強をしているときに、分からない問題が出てきたらどうしますか？教科書やノート、解答を見る、友達に解き方を聞く、など色々方法はあると思います。それでも分からなかったら？もう投げ出したくなりますよね。ですが、分からない問題を分からないまま放置するのが一番良くありません。そういうときは先生に質問をすることが大切です。質問をするときのポイントは、「自分はここまでこういうふうに考えたけど、分かりません。」というようにすることです。

「先生、この問題全部分かんない」というように、漠然とこれが分からないというふうに質問をするのではなく、自分がどこでつまづいているのか絞って質問をすることが大切です。

勉強は積み重ねです。分からない問題が出てきたということは、必ずそれ以前に理解できていない部分があるはずです。特に受験生は後戻りなんて…と焦る気持ちがあるかと思いますが、分からない部分まで戻るということが、実は一番の近道だったりもします。