

体に良い食べ物、 悪い食べ物

飄

々

広報委員

藤村 智之

私は、数年前から標記のタイトルで校医をしている小学校の6年生を集めてショートレクチャーをしています。

今回はその内容の一部を紹介したいと思います。とある動画サイトから引用しました。既にご存知の方もいるでしょうし、賛否両論あるのも承知しております。順位には動画制作者や私の主観も含まれていることを予めお断りしておきます。

体に悪い食べ物の第3位は「菓子パン」です。理由は、1個あたり500kcalを超えるパンが多いこと。また人工甘味料や保存料も多く含まれています。マーガリンやショートニングも混ぜられていることが多いです。

第2位は「ファーストフード」です。高カロリーで塩分が多いです。

そして第1位は「インスタントラーメン」です。理由は、スープに塩分が非常に多い(約6g)。成人男性の1日の塩分摂取量の基準値7.5gに迫ります。また、植物油脂も多く含まれています。

続いて、体に良い食べ物です。

第3位は「ブルーベリー」です。ブルーベリーは繊維質、ビタミン類が豊富で、植物由来成分を多量に含んでいます。抗酸化物質も含まれています。コレステロールを低下させ、糖尿病の予防や老化のペースを遅らせる効果もあります。

第2位は「いちご」です。いちごは甘いのに低カロリーです。繊維質やビタミンCも豊富です。高齢者の認知力低下を防ぐとされています。

そして、第1位は…、なんと「水」でした。当然かも知れませんが、水を飲むことで老廃物を排出しやすくなるため、便秘の改善にもなり、ダイエットの効果もあります。食物を消化する時には絶対に必要ですし、食物から栄養素を吸収し、不要なものは排出する役目があります。飲み過ぎるとお腹を壊したり、水中毒になるので注意が必要です。また、水道水を直接飲まずに浄水器を通した水を飲んだ方が良いです。

県下唯一の医書出版協会特約店

医学書専門 井上書店
看護学書

〒755-8566 宇部市南小串2丁目3-1(山口大学医学部横)
TEL 0836(34)3424 FAX 0836(34)3090
[ホームページアドレス] <http://www.mm-inoue.co.jp/mb>.
新刊の試覧・山銀の自動振替をご利用下さい。