



マリヤ・クリニック・ニュース

〒263-0043

千葉市稲毛区小仲台 6-19-19 Myビル Tel.(043)287-2624 Fax.(043)287-2610

ホームページ <https://mariyaclinic.com/> メール info@mariyaclinic.com

コロナ感染者が増えている中で寒暖の差が激しく、風邪や熱が出て不安を覚える人が多くなっています。そういう時は、オンライン診療や電話再診を申し込んで下さい。また、「かかりつけ医カード」を準備中で、カードが無くても、当院で診察した方はデータを保管してあるので、何かの時に当院にかかっていることを伝えると速やかに対処できます。健康管理は、体調が悪くなりそうな時に速やかに対処すると重症化を避けられます。コロナウイルスなどに関する不安で、あなたの健康が損なわれないように我慢せず遠慮なくご相談ください。

新型コロナウイルスの検査はPCR検査・抗原検査・抗体検査をしています。症状がある人や濃厚接触者は保険で検査を受けられますが、自費でも対応しています。発熱外来は平日の14時から16時です。新型コロナウイルスの疑いのある人だけでなく、熱のある人はこの時間においてください。十分な配慮と配置をして、他の患者さんや職員への感染回避をしています。指定時間と流れを必ずお守りください。

インフルエンザ感染者は今のところ殆どありません。例年の2倍ほどの予防接種も役立ったのでしょうか、必ずマスクを付け、消毒や予防をしていることが功を奏しているのでしょうか。新型コロナウイルスのワクチン接種については、まだ時間が掛かるでしょう。かなり接種が進んでいる国もあり、mRNAワクチンの安全性も唱えられています。慎重に吟味されることは大事です。ワクチンの副作用について、「非常に少ない」と安易に報道することは、ワクチン禍の被害者の困難を無視した姿勢です。また、自らの健康についても無頓着な人がおりますが、症状が重くなつてから、反省しても遅いのです。病気や障害は、本人にとつては大変厳しいダメージです。核家族化や単身生活者が増えている中で、助け合うことの大切さが身に染みているのではないのでしょうか。

院長の大腸がん手術から2年が経ち、検査では全く異常がないとのことですが、重度の低血糖症から始まり、多くの身体的弱さを持つていた院長から「負けるわけにはいかない。」と自己管理を徹底しています。結婚した頃にはひ弱で悩んでいたのに、今は栄養、散歩、休息、時間管理、などと強い女性になり、優しさも増えています。事務長 柏崎久雄

感染症で受診される方へ

発熱やくしゃみ・咳症状のある方、水ぼうそう等伝染性疾患の方は、入口、待合室・診察室、会計の流れが異なります。また、トイレ後のハンドソープによる手洗いに協力ください。

★ 入口

正面入口横の中央通路のインターホンを押して下さい。

★ 待合室・診察室

2階の、第二待合室です。

★ 会計

疾患によっては、廊下会計となる場合があります。

ヨーゼフのキャンペーン

ペプタ 100、アミノコンプリート、C1000

2月8日(月)まで

CoQ10、イチョウ葉、ナットウキナーゼ

3月10日(水)まで

聖書を読む会 2/9(火)13時40分

- * 新型コロナウイルスの感染が警戒されています。院内に入る前にマスクを付け、入り口に置いてあるアルコール消毒薬で手を十分に殺菌してください。トイレは待合室毎に指定の所をご利用ください。
- * 発熱外来が始まりました。発熱のある方、受診前日まで発熱のあった方、熱が無くても味覚嗅覚に異常のある方は、発熱外来の指定時間(平日14時~16時)にホームページからのネット予約、ウェブ問診をお済ませの上、予約時間にご来院ください。発熱外来は裏のインターホンを押してお待ち下さい。
- * 予約診療を来院による普通診療と並行して受け付けています。ウェブ問診も始まっています。受診時に記入する問診票を事前入力できます。オンライン診療も行っております。ホームページ左のタブより申し込んでください。電話再診もご利用ください。
- * 病児保育は、他院で受診しても、当院長の診察を必須条件として利用を再開しています。
- * ㈱ヨーゼフの自然・アレルギー対応食品販売が好評です。ネット販売も行っています。サイトをご覧ください。オンラインショップで注文したものを店頭受取できるようにになりました。オンライン新規登録で300円クーポンも使えます。

食の選択の多様性

いつも自然・アレルギー対応食品ヨーゼフを支えて頂きありがとうございます。2020年3月にオープンし、右も左も分からない状態からスタートしましたが、沢山のの人に支えられながら早1年が経とうとしております。アレルギーや発達障害のお子さんを持つママさん、自然食品・ヴィーガン・グルテンフリーを選ぶ食生活をされている方など、ヨーゼフの存在を知り喜んでくれているお声を聞くとこのお店を始めて本当に良かったなと心から感じます。まだまだ未熟な私たちですが、これからもぜひご指導と応援をお願い致します。さて、ヨーゼフで販売している美味しい食品たち。今日は、オーガニックやヴィーガン、グルテンフリー等本当はどういうものなのかというのを紐解いて説明していきます。ディレクター 柏崎聖来

自然食品、無添加、オーガニックの違い

無添加食品

無添加とは、何かしらの食品添加物を使用していないということです。実際に保存料は使っていないが、着色料は使っているという場合でも、無添加と謳っている食品もあり、無添加と一括りにしても保存料、甘味料、着色料などの食品添加物が一切入っていないということではありません。例えば、ヨーゼフで販売しているホワイトソースは、化学調味料・保存料・香料・着色料・乳化剤無添加と記載しています。何が無添加なのか見てから選ぶのが大切になってきます。

自然食品とオーガニック

オーガニック食品は、日本で有機 JAS 規約があり、限られた農薬を一定量以下使用し作られた作物、もしくはその作物を用いて作られた食品の事を指します。自然食品とは、自然な状態で作られたもの、例えばハウス栽培や食品の加工などがされていないだけで**自然な環境で作られ、健康や環境汚染を考慮した食品**の事を言います。自然食品は有機 JAS 規約のような明確な基準を設けていないため、オーガニックや無添加食品、マクロビオティックなどを一括りにした種類カテゴリーとして使われています。

一人一人の食の選択が日本のオーガニック食品の拡大へ

2020年7月に法律が変わり、アメリカ、カナダ、スイス、オーストラリアからの4カ国で有機認定されているものは日本で認定を受けずともオーガニックと謳えるようになりました。日本のオーガニック基準、有機 JAS 規約は認定をとるのに厳しい基準があり、農家さんの費用と時間の負担が大きいことから、日本ではまだまだスーパーで見ることが多くはありません。

私が住んでいた欧州のオーストリアでは、人参が1kgで280円、ジャガイモも1kgで380円。全てオーガニックです。通常のスーパーで買うことができ、さらにオーガニックでない人参やジャガイモとの差は100円以下。物価が日本と大きく変わらない国ですが、5年前まではオーガニック野菜は今の5倍ほどの値段だったとのこと。今はオーガニック専門店だけでなく身近なスーパーで手軽な価格で購入できるようになったのは、**選択する人＝消費者が増えたからだと地元の人が語っておりました。一人一人の食の選択が賛成投票として認識され、消費量の増加と共に生産量も増えていくことに繋がる**でしょう。



菜食主義と完全菜食主義

菜食主義の言葉にベジタリアン、ヴィーガン、プラントベースがあります。お肉やお魚を食べない人をベジタリアン、それに加えて卵や乳製品、蜂蜜なども摂らない人をヴィーガン、プラントベースと言います。イギリスでは、年齢16歳以下の44%の人が、環境保護や動物愛護の理由からほぼベジタリアンの食生活を行っているという調査結果には大変驚きましたが、イギリスの首都ロンドンで食事してみると、8割のレストランはベジタリアンオプションの対応をしており、食の多様性が進んでいる事を肌で実感しました。



プラントベースとヴィーガンの違い

肉類、魚類、卵、乳製品、蜂蜜などの動物性食品を一切取らないヴィーガンとプラントベースは同じと認識されがちですが、あることに大きな違いがあります。ヴィーガンというものは、動物愛護や環境保護などへの倫理的考えに基づいて完全菜食主義をする『生き方(在り方)』に対して、プラントベースは動物性食品を摂らない『食事法』という点です。ヴィーガンという言葉が先走ってしまい、なぜ動物性食品を摂らないのか、その考え方や生き方を理解されていない現状もあります。私自身勉強中ではありますが、『動物性食品を摂らない=ヴィーガン』ではないことへの理解が大切だと考えます。

グルテンフリー

プロテニスプレーヤーとして有名なノバク・ジョコビッチ選手の本で話題になり、日本でも年々お店や商品が増え、グルテンフリーの文字を見かけることが多くなってきました。海外の大手飲食店チェーンではグルテンフリーのメニューが選べる国も次々増え、海外セレブのミランダ・カーやマイリー・サイラス、ジュリア・ロバーツ、アン・ハサウェイたちの中では日常の食生活として実践されています。グルテンフリーは一過性のダイエット方法なのでしょうか？ファッション的に流行しているものなのでしょうか？なぜグルテンフリーがここまで広まったのか、グルテンについて少しだけお話しさせていただきます。



グルテンとは？

パンやパスタの主原料が小麦粉というイメージから、小麦は炭水化物だけと思われがちですが、小麦には、約10-15%のタンパク質が含まれています。そのタンパク質のほとんどがグリアジンとグルテニンというものです。小麦粉はサラサラしているのに、水や牛乳を入れた途端に粘り気が出てきます。これは、小麦に含まれているタンパク質のグリアジンとグルテニンが水に混ざることで、“グルテン”を作り出すからです。グルテンは“のり”のようにモノとモノを繋げる働きがあり、独特な粘り気や弾力を出します。グルテンは小麦以外にも、ライ麦、大麦、全粒粉、古代小麦と呼ばれるスペルト麦やカムット麦にも含まれています。ふわふわのケーキやパン、中華麺やうどんのあのコシ感、弾力、柔らかさ、全てにおいてグルテンが働いているのです。

グルテンと脳

グルテンアレルギーの人以外にも影響するのが、小麦のタンパク質のグリアジンです。グリアジンのアミノ酸配列はトリプトファン、フェニルアラニンなどの間にプロリンと言うアミノ酸が並んでいて、実はその配列がモルヒネにそっくりと言われているのです。

グリアジンは脳の関門と言われる血液脳関門を通過し、脳内でモルヒネ受容体に結合し、頭に霧がかかったような症状（ブレインフォグ）や食欲中枢を刺激して中毒性と過食を引き起こすと言われています。

実際にアメリカのサウスカロライナ医科大学の精神医学研究所の研究では、小麦を摂ることで過食が引き起こされて、摂取カロリーが昼食で33%増加、夕食で23%増加することがわかっています。アメリカのミシガン大学の研究でも、小麦を摂ることで食事の摂取量が28%増加したことが報告されています。

小麦と血糖値、肥満

小麦の構成成分の約15%はタンパク質、残りはほぼ炭水化物ですが、ここでは小麦の“炭水化物（糖質）”に注目してみます。小麦に含まれる糖質の75%はブドウ糖の分子が枝分かれしながらつながったアミロペクチン、25%はブドウ糖が直鎖状につながったアミロースです。アミロペクチンと一括りにしても種類により働きが異なります。豆類のアミロペクチンはアミロペクチンCと呼ばれ最も消化されにくい構造です。バナナやジャガイモに含まれるものはアミロペクチンBと呼ばれ、アミロペクチンCよりは消化されやすいが、ある程度消化されにくい構造です。小麦に含まれるアミロペクチンが、アミロペクチンAと呼ばれるものになります。このアミロペクチンAというタイプは、最も速く吸収される糖質で、唾液や小腸から分泌される消化酵素によってすぐに分解され、血糖値を急に押し上げる『スーパー糖質』と言われています。血糖値の影響を0から100までで表す血糖値インデックス（GI値=Glycemic Index）の指標がありますが、小麦はGI値がとても高い食品です。

GI値は高ければ高いほど血糖値を急激に上げる事を意味し、同時に血糖値を下げるためにインスリンというホルモンの大量分泌を促します。つまり、小麦などの高GI値の食品を食べると血糖値が急激に上がり、膵臓からインスリンが大量に放出されるということです。インスリンは血糖を中性脂肪に変える働きがあるため、インスリンの過剰分泌は肥満の原因になります。また、肌の老化の原因である糖化が促進され、さらに皮脂腺を刺激しニキビができやすくなるなど様々な弊害が起こります。

グルテンフリー・アレルギー対応のレシピ

ヨーゼフでは、カゼインフリーや卵不使用、7大アレルギー・28特定原材料不使用などの食品を250品以上取り扱っています。実際にどうやってアレルギー対応でご飯を作ればいいのかという方のために、商品の提供だけでなく、アレルギー対応料理研究家の先生とコラボし、メニュー提案もはじめました。インスタグラムは昨年未だに目標にしていた1000人フォロワーを達成し、日々美味しいレシピと料理を紹介しております。一人一人の身体に合わせた食の選択ができるように、ヨーゼフが少しでもそのお手伝いができることととても嬉しいです。これからもぜひぜひ、ヨーゼフを宜しくお願い致します。 ディレクター 柏崎聖来



＜ 診 療 時 間 ＞

月曜～金曜（午前8時30分～11時30分、午後2時～5時10分）
土曜（午前8時30分～11時30分、午後2時～4時半）
休診日 木曜、日曜、祝日、年末年始

- 各種健康保険取扱機関
- 生活保護指定機関
- 介護保険取扱機関
- 特定疾患取扱機関
- 結核予防法指定機関
- 自立支援医療機関
- 身体障害者認定医
- 各種健康診断
- 小中台小学校校医
- 栄養医学(分子整合医学)

(携帯サイトへ)

