

# あき乃だより

第133号 2023年 11月 発行



食欲の秋、食べたいものがあふれているけれどメタボも気になります。そこで今回は、動脈硬化予防に役立つ食事として、日本動脈硬化学会が推奨する日本食パターンの食事「The Japan Diet」についてご紹介します。これに気を付けながら秋の味覚を楽しみましょう

病気や新型コロナウイルス感染のことなど、不安や心配事があればお電話ください。病気を相談できるかかりつけの病院をもちましょう。

また、ストレスなどで気持ちが落ち込む時はひとりで悩まず誰かに話をすることも大切です。都や各市に相談窓口、電話番号がございます。

東京いのちの電話 03-3264-4343 (年中無休24時間)

東京多摩いのちの電話 042-327-4343 (10~21時)

<診療時間と担当医のご案内> 休診日：祝日(日曜診療も行っております。)

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~ 13:00	七海 第4 奥山	奥山 黒澤	奥山 七海	黒澤	奥山 七海	奥山 岸本	第1・3・5 岡田 第2・4 加納
14:00~ 18:00	七海 第4 奥山	奥山	奥山 七海	休診	奥山	休診	休診

【ご予約】当院は完全予約制です。まずはお電話でご予約をお取りください。  
(042-580-1255)

※風邪症状、発熱症状の方は必ずお電話にてお問い合わせをお願い致します。

当院は慢性生活習慣病のクリニックで高齢の方も多いため、感染対策として発熱、咳、咽頭痛等の症状は外来の別棟にて受診いただいております。

ご面倒をお掛け致しますが必ずお電話でご予約いただき、別棟の発熱、風邪外来時間に受診いただきますようご協力お願い申し上げます。

【お知らせ】

※11月29日(水)はマンション停電のため午前が休診となります。

国立駅前あき乃クリニック (診療科目 内科・糖尿病内科)

TEL: 042-580-1255 ホームページ <http://www.kunitachi-dm.com>

## インフルエンザ予防接種が始まりました

予約制となります。お早めにご予約をお願いいたします。

自費(高校生以上): 1回4,000円

65歳以上の下記の市に住民票がある方: 1回2,500円

国立市・国分寺市・立川市・昭島市・清瀬市・小金井市

小平市・狛江市・東村山市・東大和市・武蔵村山市・府中市

※立川市の方は予診票をご持参いただく必要がございます。

## マスクの着用をお願いします

当院では今後も院内でのマスクの着用をお願いしております。感染対策のため、ご理解とご協力を何卒宜しくお願い申し上げます。

## 市の特定健診おこなっております

国立市・国分寺市・立川市 の市の特定健診を行っております。

予約制となりますのでお早めにご予約をお願いいたします。

## 带状疱疹ワクチンの市の助成が始まりました

当院では50歳以上の方を対象に带状疱疹ワクチンを行っております。

・シングリックスワクチン1回23,000円(税込) ※2回接種

・水痘ワクチン1回7,700円(税込)

带状疱疹ワクチンは市の助成が始まっております。各市によって対応が異なるため、お住まいの市にご確認ください。

## 肺炎球菌のワクチンを行っております

当院では肺炎球菌ワクチンの接種を推奨しております。ご希望の方はお早めにご予約をお願いします。

国分寺市・国立市・府中市に在住の節目のご年齢の方

: 接種券とご住所を確認できるものをお持ちください。

自費接種の方: 当院で予診票をご準備しております。

## 抗原キット・風邪薬などを準備しておきましょう

ご自身、ご家族に風邪症状が出た時に備えて、抗原キットや風邪薬を薬局で購入するなどあらかじめ準備しておきましょう。

## コロナワクチン接種を推奨しております

残念ながら当院では接種を行っておりませんが市報や市のホームページに詳細が記載されています。ご確認の上、コロナワクチンを接種されることをお勧めいたします。



## 意外と知らない まめ知識

### ● The Japan Diet とは

ユネスコ無形文化遺産に登録された「和食；日本人の伝統的な食文化」は、「自然の尊重」という日本人の精神を体現した食に関する「社会的慣習」です。和食は多様で新鮮な食材と素材の味の活用、健康的な食生活を支える栄養バランス、自然の美しさや季節の移ろいの表現、正月などの年中行事との密接な関わりなどが特徴とされています。しかし、日本各地で食べられてきた和食の中には濃い味付けのものが多くあり、食塩の多い食事は高血圧や心血管疾患の危険性を高めるため、必ずしも健康的とはいえません。また、外国から見た和食 (Japanese Food, Japanese Cuisine) は、寿司、天ぷら、すき焼き、刺身などに加え、ラーメン、お好み焼きなど特定の料理を示すことが多く、健康のために注意すべきものもあります。

一方、日本動脈硬化学会が推奨する『The Japan Diet』は、動脈硬化予防のための健康的な食様式のこと、次のような食べ方です。

- 1) 肉の脂身、動物脂、鶏卵、清涼飲料や、菓子などの砂糖や果糖を含む加工食品、アルコール飲料を控える
- 2) 魚、大豆・大豆製品、緑黄色野菜を含めた野菜、海藻・きのこ・こんにやくを積極的にとる
- 3) 精製した穀類を減らして未精製穀類や雑穀・麦を増やす
- 4) 甘味の少ない果物と乳製品を適度にとる
- 5) 減塩して薄味にする

これらに沿えば、和風以外の料理や風味付けでも『The Japan Diet』です。

### ● 『The Japan Diet』 のおすすめ食品、控える食品

『The Japan Diet』では動脈硬化性疾患の予防のために、下記の例のような十分に食べたいおすすめ食品と、なるべく控えたい食品があります。毎日、おすすめ食品を忘れずに食べ、控える食品を意識して料理を選びましょう。

#### 【おすすめ食品】

- ・未精製穀類／雑穀  
(玄米、七分つき米、麦飯、雑穀、ライ麦パン、全粒粉パン、そば)
- ・魚 (特に青背魚)
- ・大豆、大豆製品 (納豆、豆腐、高野豆腐)
- ・緑黄色野菜、その他野菜
- ・海草、きのこ、こんにやく
- ・甘みの少ない果物 (グレープフルーツ、キウイなど)



#### 【控える食品】

- ・動物脂 (牛脂、ラード、バター)、ココナッツ油
- ・脂身の多い肉 (霜降り肉、ひき肉、鶏皮)
- ・肉加工品 (ベーコン、脂の多いハム、ソーセージ)
- ・内臓類 (レバーなど)、卵黄
- ・生クリーム、ナチュラルチーズ
- ・菓子類
- ・甘味飲料、アルコール飲料



### ● 料理の組み合わせの基本 — 毎日無理なく続けるために —

#### 1. 何をどれだけ食べたらいいか、確かめる

医師から指示されたエネルギーや種々の栄養素を、『The Japan Diet』で過不足なくとるために、1日にどのような食品をどれだけ食べたらいいか、あなたの目安を医師・管理栄養士から教えてもらいましょう。

#### 2. 主食・主菜・副菜をそろえて、朝食、昼食、夕食を偏らずに食べる

朝、昼、夕の食事には、[主食：炭水化物]、[主菜：たんぱく質]、[副菜：ビタミン、ミネラル、食物繊維]をそろえます。減塩で薄味にしましょう。

- ① [主食]を決める>>>穀類 (米、パン、麺など) のうち、なるべく玄米などの精製されていないものや麦、雑穀を混ぜたものを選びます。1日量の1/3を目安にしましょう。
- ② [主菜]を決める>>>魚、大豆・大豆製品、脂の少ない肉、卵を偏りなく食べます。生 (刺身など)、蒸す、焼く、煮る、ソテーなど、油の少ない料理で食べましょう。
- ③ [副菜]を決める>>>緑黄色野菜、その他の野菜、海藻、きのこ、こんにやくをしっかり食べる。  
生、蒸す、和える、煮る、焼く、炒めるなどの、油の少ない調理法を選びます。  
ごまだれ、マヨネーズ、ドレッシングなどは控えめに！
- ④ [汁]を決める>>>大豆・大豆製品、野菜、海藻、きのこなどの補充に役立ちます。野菜が他の料理で十分にとれているならば、減塩のために、お茶でもよいでしょう。
- ⑤ デザートや間食などで、甘味の少ない果物と乳製品を適宜食べましょう。

いかがでしょうか。紙面の都合でほんのさわりしかご紹介できないので、ご興味わいた方はぜひ下記にアクセスしてご自分に合った The Japan Diet を学んでください。

※今回の記事の内容は下記のネット上の公開情報を元にしてしています。  
・日本動脈硬化学会 「The Japan Diet 食生活を見直しましょう」  
[https://www.j-athero.org/jp/general/9\\_japandiet/](https://www.j-athero.org/jp/general/9_japandiet/)