

ごとう通信

第208号

平成30年4月1日

やっと春ですね。3月に入って少し空気の生暖かさを感じるくらいが心地良いのですが、今年はずっと品がないというか…夏かと思う日があれば雪が降ったりという気候の中でバタバタと春が来た気がします。それでも気持ち良い日が続いてほしいですね。

さて、多くの方が苦勞されていると思いますが、花粉症シーズン真っ只中です。個人的には花粉症ではない…と思いたいのですが、外に出ると何となく目が痛かったり、軽く鼻がぐずぐずしたり。基本的にアレルギーとは無縁



に生きてきたのですが、蓄積の症状なので嫌な予感はしています。そもそも歯医者はいンドアの職業ですが、二十年以上訪問で出歩いていますから。いずれにしろ現代医学で早く解決してもらいたいですね。そうそう、最近集中力が持続しなくなって…というのは花粉症ではないかも。

野菜と果物

この「ごとう通信」でも割と栄養は大切ということは言いますが…、大学の講義で「栄養学」というのがほんの少しだけあり、その試験を落とすてしまった記憶があります。学生時代、栄養に関する何の知識もない若い男の子に突然栄養学と言っても…

という感じですが、本当にチンプンカンプンで。その時から栄養学というものにはコンプレックスがありました。ところが先日、すごくわかりやすい読み物があるといわれて1冊の本を買いました。これは面白い！中にはいくつかのテーマに分かれているのですが、その1つ。「みんな野菜を1日350グラム摂りましょう！」の真実。皆さんは知っていましたか？

実は、世界的に言われていることは「野菜と果物を合わせて1日400グラム摂りましょう」だそうです。そうすると心筋梗塞や脳梗塞などのリスクが減るそうです。じゃあ、日本人は頑張って野菜で350グラム

