

消防団健康マガジン

Presented by
トレハ

HEALTH MAGAZINE for FIREMEN

2008年(平成20年)12月1日 季刊・年4回発行 編集兼発行人/平澤良一 発行所/株式会社トレハクラブ TEL:03-5963-5121 FAX:03-5963-5127 〒115-0055東京都北区赤羽西1-36-14 エミネスタワー5F E-mail: info@shobo.jp http://www.shobo.jp/ 印刷/鶴ミスカミ

January 2009

新春

新時代の ピラミッド

以前、私はエジプトの首都・カイロを訪れたことがある。市内を車で移動していると、急にギザのピラミッドが出現。実際にピラミッドを目の当たりにすると、本当に人類が作ったのかと、ミステリーを感じてしまう。

今回は、医学に関係あるピラミッドについて話題を提供し、あなたが健康になるピラミッドパワーを授けたい。

従来は総カロリー

我が国では生活習慣病が増加し、メタボ対策が各地で行われているのをご存じだろうか。メタボには、肥満や糖尿病、高血圧、脂質異常症などが含まれる。いずれの場合で

も、まずは体重の管理が大切である。指示されたように、食事療法をきちんと行わなければならぬ。

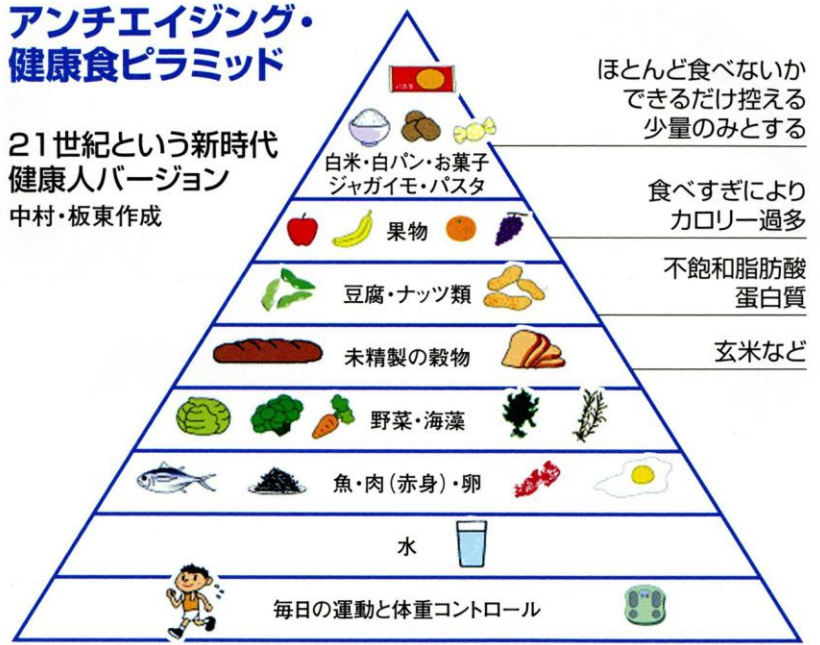
通常、1日に食べる食事の総カロリーによって、指導が行われている。そのため、食事療法の基準テキストとして「食品交換表」だ。交換とは、「食品交換表」だ。交換とは、同じ熱量のご飯一杯と六つ切りパン1枚とを換えられるという意味。糖尿病の人だけではなく、すべての人々が健康を維持するための「栄養学のバイブル」ともいえよう。

今後は糖質制限食

最近、食事療法が国際的に変わりつつある。摂取する

アンチエイジング・健康食ピラミッド

21世紀という新時代
健康人バージョン
中村・板東作成



傍らのスフィンクス
ピラミッドの傍らには、ライオンの身体と人間の顔を持ったスフィンクスが。昔から、スフィンクスの謎かけが有名だ。「朝は足が四本あって、昼になると二本の足となり、夜には三本足となるものとは何か？」答えは「人間」だが、実は先がある。「この生き物は深夜になると4本足になり、手足を無くして床を這うようになり……。メタボからこのように悪化しないように、新時代の食事を、考えてみてはいかがだろうか。」



板東 浩氏
ばんどう ひろし
糖尿病専門医、ピアニスト、スピードスケーター、著書に「肥満脱出大作戦(南山堂.2006)」など

総カロリーより、糖質(炭水化物)の量に重点を置くものだ。糖尿病では、糖質摂取の量と血糖上昇の程度がほぼ比例し、2008年米国糖尿病学会もその重要性を示した。ハーバード大学のウイレット教授は糖質制限食の利点を提唱し、ポイントを食物ピラミッドで示した(図)。白米や白パン、イモなどはできるだけ控えたいという説である。

本説を参考とし、筆者は大学の野球部の同僚・中村巧医師と共同研究を行っている。約1000例を指導し、減量率5%以上58%、10%以上25%を達成。現在、中村式減量法を展開中で、いつまでも若々しくアンチエイジングにも大きな効果がみられる。