



管理栄養士 有川 奈那

昨年6月からお世話になっております。管理栄養士の有川です。あまり耳にしない名前ですが、飯田市出身です。話すこと、食べることが好きなので、この仕事で少しでも皆様のお役に立てれば幸いです。最近はお僚のお子さんの写真見て癒されています。

お知らせ

人間ドック・脳ドック・大腸ドック・肺ドック・認知症ドック
受付中！詳しくはスタッフまでお気軽にご相談ください。

院長の巻頭言

立春の候、皆さまにおかれましてはますますご清福にお過ごしのこととお喜び申し上げます。圧倒う間のためごろう、今年も一ヶ月が過ぎ去りました。年明け間もない元旦4時20分に能登半島を襲った大地震、その翌日、羽田空港で、新千歳空港から向かっていた日本航空516便が、着陸した直後に海上保安庁の航空機と衝突。皮肉にも被災地の応援物資を輸送するための離陸直前の事故でした。この事故で亡くなられた海上保安庁の機体5人の方々のご冥福をお祈り申し上げます。この事故はヒューマンエラーが幾重にも重なった人災事故であり、医療事故にも繋がるという思いであり、感慨深い事故でした。能登半島大地震の被災地の方々には嘸かし、今も尚非常に辛い思いでひもじい生活を余儀なくされているかと思うと目と胸が熱くなります。決して対岸の火事のような気持ちではいられないのは読者の皆さまも同じでしょう。一刻も早く普段の日常に戻していただけるように支援を続けてもらいたいです。

自民党の派閥の政治資金パーティーをめぐる事件で、安倍派と二階派について、東京地検特捜部は、おととしまでの5年間で、安倍派の会計責任者は合わせて6億7503万円、二階派の会計責任者は合わせて2億6460万円のパーティー収入などを派閥の政治資金収支報告書に収入として記載なしなどとして、政治資金規正法違反の虚偽記載の罪で両派の会計責任者を在宅起訴した事件。所詮政治家なんて結局自分のことしか考えず、人のふんどし借りて私腹を肥やしている国賊である。また、特捜部は、安倍派や二階派だけではなく、岸田派についても、元会計責任者は、2020年までの3年間で、合わせて3059万円のパーティー券収入などを派閥の政治資金収支報告書に収入として記載していなかったとして、罰金刑を求める略式起訴。安倍派の所属議員のうち、複数の議員が、2022年までの5年間に1000万円を超えるキックバックを受けていたとみられる。安倍派は、パーティー券の収入を専用の口座などで管理していたということで、口座への入金額と、安倍派の政治資金収支報告書に実際に記載されているパーティー収入の総額には食い違いがあり、議員側の政治団体もキックバックされた資金を収入として記載していない疑い。

故、安倍晋三には「死人に口なし」ではあるが、まあ生前からパーティーを巡る会計収支は常に疑念が持たれ、総理大臣になるにも、カネカネカネ……。長野県第五区の宮下一郎さんは安部派に所属しているけれども、キックバックの連帯責任でやっと叶った農林水産大臣を引き摺り下ろされてしまいました。自民党は一度与党から野党に落ちて、一度すべての悪行を精算し、派閥解散はどうでも良いけれど、政治に真摯に取り組んでいただきたい。日本の政治は民主政治を謳いながら、

候補者が「まるでダメ男」の「脳タリン」、「あんぼんたん」ばかり、カネカネカネカ……。のウルトラQの「カネゴン」議員ばかりだ。また財閥などパーティー券を買うほうも買うほうだ。カネゴン達に媚を売って何を見返りにもらうのでしょうか。金・コネ・金・コネのギブアンドテイクなのでしょうか。なににせよ真面目に働いて税金納めている我々は一体連帯誰のために支払っているのか。裏金疑獄・金権政治の自民党よ、早く解散して襟元ただしなさい。自民党安倍派の政治資金パーティー事件で、政治資金規正法違反の虚偽記載の罪で略式起訴され、自民党を離党した谷川弥一衆議院議員は辞職したが、元は建設会社の社長で大臣になりたくてカネカネカネカ……。のカネゴンになり、キックバックが表沙汰になると取材陣のインタビューに逆ギレして、「あんた頭が悪いね……」汚言を吐いて一躍時の人になった議員ですが、長崎県民の恥さらしに落ちた。突然「ニコニコ、ニコニコね。ニコニコ。ニコニコ」と言いながら両手掌を顔に添えるポーズをとったので、報道陣もあ然とした谷川議員の“激ヤバ会見”に、SNSでは辛辣な声が相次いでいます。なぜあんな品格のない議員が選ばれるのであろうか。金欲が行き過ぎるとあんな議員に成り下がってしまうのであろうか。

さて、話題を換えて、うちの家族であるシンちゃん(真番)とわさびちゃん(侘寂美)についてお話ししましょう。シンちゃんは元々野良猫の迷い子で保護された猫で、生後4ヶ月でうちの里子になりました。うちにきて1か月した頃でしょうか、もつ鍋を食べているときにちゃんぽん麺を少し分け与えてあげたんだけど、うちの次女にそんな味の付いた人間が食べるものを与えて、とっつぽどくお叱りを受けました。その翌日シンちゃんの肛門からちゃんぽんみみたいな白くて細長いものがでてくるではないか。娘は自慢げに猫はちゃんぽんを消化できないからそのまま出てきたんだと力説。私はいくら何でもあんなに長い麺を与えた覚えはないし、変だなあ。それから1か月後またまた排便の時に長くて白い麺みみたいな物体がでてくるではありませんか。「お父さん、またラーメンかなにか麺を与えたでしょう」と脅迫する次女と三男。「それは濡れ衣だ」。今回ばかりは麺が出てきたのではないと思いました。長さは前回の半分くらい。

三度目の正直ではありませんが、つい先日排便時に長〜い長〜い1m以上もある白いきしめん様の物体が登場しました。これこそ真田虫(条虫)だと医学部時代に勉強した知識を思いだし、子供らに自慢げに、「これはシンちゃんの大腸に寄生している条虫だ、シンちゃんが大きくないのはこの条虫が栄養を奪い取っているのだ」と力説してやった。そして鳥居動物病院に連れて行き、長〜い、長〜い条虫を見せると、すぐさま

「マンソン裂頭条虫」と即答。「これは野良猫の頃、カエルやヘビを食べて寄生されたのでしょうか」。つい先日、昔流行った映画のエイリアン1~4を観た後だったから、娘は目を丸くして怖がりました。「カエルを食べるゲテモノ食いであれば人間だって寄生するんだぞ」と逆に力説しました。結局、動物病院で条虫薬の筋肉注射を射たれましたが、この子らは獣医に行っても全く動じないので、獣医からベタ褒めですね。この後シンちゃんは順調に大きく成長しています。

もう一匹の娘猫わさびちゃんは、飼い猫の両親から生まれた由緒ある猫ちゃんですが、寄生虫こそありませんが、盛りがちと早く来て、6ヶ月目から毎晩廊下に出ては雄猫を誘うような声で泣きます。私が下半身を撫でてなだめると実に艶めかしいポーズ(床に寝て身体をくねらせる)で私を誘惑します。それが最近では条件反射になっちゃいまして困ったものです。シンちゃんは4ヶ月で去勢したので、その息子は役に立ちません。わさびちゃんに股がり首根っこを噛んで馬乗りになるところまでは良いのですが交尾できません。人間のパイプカットとは違うようです？1回は性交させてあげたかったなあ、とシンちゃんを慰めております。まあそんな訳で毎日この子らに癒やされている猫ライフが幸せですね。御嶽海の久司君なんかより今の話題は猫ちゃん！

さてさて、大道久司君、元アマチュア相撲横綱・元学生相撲横綱・元大関と「元」ばかりの御嶽海。なんと、一人っ子としてクリスマスの日にフィリピンで生まれたというX'masベビー。フィリピンでは慶事であるクリスマスに限り医療費が無料であり、生まれた直後に一つの親孝行をすることになった。彼の母はクリスマスジャストに生まれたからという理由でドルネームをジャスティンと命名した。これはさておき、大相撲初場所の成績は「6勝9敗」、相撲解説者の多くが、引退する力士のような覇気のなさを感じる様相が漂っているようだ。久司君にやる気というものがあるのか？

以前、御嶽海は結婚について聞かれると、「そうですね、自分もそろそろ」、「希望する相手は北川景子さんのようなタイプですね」などとあけっぴろげに答えていた。のろけている場合じゃないぜ。この先引退しても年寄株を手に入れて親方をやるつもりかもしれないが、そ

の算段はついているんかいな。

元関脇鷲羽山・石田佳員さんは語っています。「御嶽海は負けた日を中心に覇気に乏しく、引退間際の力士のような相撲を取っている。彼の心技体を私なりに分析してみると次のようになる。まず、心。場後に結婚披露宴を開こうとしている。妻や子を大事に思っ、仕事に真摯に向き合っている男なら、本来なら今は気力が充実しているのが、自然だ。だから、どうして心が整わないのか、首をかしげる」。「次に、技。一度身についた技術は忘れない。ただ、筋力が落ちると、発揮することは難しい。立ち合いの踏み込みが甘く、突き放しもできず、はず、おっつけで攻勢に持ち込めない姿を見ていると、原因は筋力だ。筋力、つまり体について言えば、あまりにも衰えのペースが早すぎる。稽古場で互角以上の実力者と胸を合わせ、120%の力でやっていると、ますます落ちていく。陸上100メートルの選手が、ジョギングだけで、9秒台で走ろうと思っても不可能なのと同じだ」。「番付が下がっていても、応援して下さる方は長野県をはじめ全国にいる。その気持ちに応えようとしなければならないのは、プロとして当然。元大関のプライドを捨て、素直になって自分を見つめ直さなければ、再起は望めない」。

力士は引退してまげを切ってしまうと、ただの太ったデブ親父。身体に負担をかけてきた代償は大きく、心臓病か糖尿病か癌かで、きっと短命であろう。おのおの苦勞を乗り越えた先人たちと、古くから続く周囲の支えによって、大相撲は長い歴史を紡いでいる。御嶽海も大河の渦の中でバトンを託された一人として、本分を全うしてほしい。それでは皆さんごきげんよう、さようなら。



まるやまファミリークリニック院長

医学博士 丸山 哲弘

認知症・骨粗鬆症とチーズの関係

前回ご紹介したMIND食では避けるべき食品に「チーズ」が挙げられています。一般的にチーズは発酵食品であり、体に良いイメージがある一方で、飽和脂肪酸の多い牛乳から作られており、塩分も多く、AGEs(終末糖化産物)が比較的多く含まれているため、動脈硬化のリスク因子とも考えられています。

チーズは熟成の過程でAGEsが生じるので、熟成させないモッツアレラチーズはAGEsが少なく、長期間熟成させるパルメザンチーズやチェダーチーズにはAGEsが多く含まれています。

日本のチーズ消費量は欧米と比べて少ないため、特に制限する必要はないと考えられており、「骨粗鬆症予防」の観点からみると、カルシウムを含む食品の積極的な摂取が推奨されています。

日本で行われた「久山町研究」では乳類や乳製品を多く含んだ食事を摂取している方が認知症の発症が少なかったという結果が示されている。

出典：医と食 Vol.15 蒲原

塩分や脂肪には注意が必要ですが
認知症、骨粗鬆症予防のためにもチーズを積極的に食べましょう

チーズに含まれる塩分とコレステロール量

種類	塩分	コレステロール
パルメザン (大さじ1/6g)	0.2g	6mg
ゴーダ (20g)	0.4g	17mg
ブルー (10g)	0.4g	9mg
カマンベール (20g)	0.4g	17mg
クリーム (20g)	0.1g	20mg
カッテージ (20g)	0.2g	4mg