

食事の質を改善しましょう！

最近、ローカーボ・ダイエット（炭水化物制限食）糖質制限食 が良い食事とされています。しかし、炭水化物も大切な栄養素であり、腸内環境に必要な成分です。今回は、米国ハーバード大学医学部出版社の炭水化物についての記事をご紹介します。

.....

炭水化物を摂取すると、血糖が上がり、インスリンが分泌されます。それにより活動するエネルギーが生まれます。食物繊維は、炭水化物に含まれます。食物繊維には、腸内環境を整える大切な役割があります。

「炭水化物の品質」炭水化物には、良質炭水化物（high-quality carbs）と低質炭水化物（low-quality carbs）があります。自分の口に入れるものですから、「良質炭水化物」を選びましょう。

《良質炭水化物》食物繊維やビタミンなど様々な栄養素を含んでいます。これらは植物性栄養素と呼ばれます。食物繊維は消化を遅らせ、血糖値を下げる、体重増加を抑制する、等の働きがあります。

【例】精製されていない穀物、野菜、豆類、全粒粉、フルーツ、ナッツなど

《低質炭水化物》精製された炭水化物です。自然の栄養素は失われ、本来植物が持つ栄養素は損なわれています。また、果糖ブドウ糖や塩分が添加されていることもあります。急激に血糖が上がり、インスリンが分泌されることで肥満や成人病の原因になります。

【例】ポテトチップス、クラッカー、クッキー、菓子パンなど

「食事の質を改善する方法」 ①全粒粉、玄米など精製度の低い食品を選ぶ ②加糖されている物を避ける ③加工食品を避け、自炊する。

ジュースではなく、野菜や穀物の全体を摂取するようにしましょう。

院長自己紹介

○名前 清水 一郎 S43年生まれ、51歳
6人家族

○出身地 島根県松江市（錦織圭と同郷）

○経歴 H6年 九州大学医学部卒業
九大病院、産業医科大学、飯塚病院、九州労災病院などで勤務

H14~H17 マサチューセッツ総合病院勤務
（研究留学・10報以上の英語論文を執筆）

○趣味 テニス・マラソン
（2016, 2017, 2018 下関海響マラソン参加。ベストタイム 4 時間半）・英語指導
（子どもに 10 年指導）



○専門 日本循環器学会専門医

○資格等 認知症サポート医
医療安全管理者認定医
看護師特定行為研修指導医
英検 1 級（2018 年）

TOEIC 930 点（2018 年）

小型船舶免許