



お米で健康

炭水化物はしっかりと摂（と）って痩せる

炭水化物（糖質）は太ると敬遠されがちです。ご飯は太るので、おかずばかりを食べる「糖質オフ」や「炭水化物抜きダイエット」は正しいダイエット法でしょうか。

クリスマス、年末年始と通常の食事スタイルではなく、「晴れの日」の食事が続くという休み明けには、「正月太り」を気にする人も少なくありません。何を食べたか思い出してみると、チキンやオードブル（唐揚げ、ポテト、エビチリ……）、ピザやケーキ、おせち料理（エビ、だて巻き、黒豆、かまぼこ……）など、どれも「おかず」ばかりです。おかずばかり食べているのに、痩せることは難しいでしょう。さて、おかずは「タンパク質」源と違って食べていることも多いですが、タンパク質だけではなく、脂質（油や脂）が含まれています。また、糖質オフを気にしていない人の場合、おかずは味付けが濃いので通常はパンや餅、そばなどを一緒に食べることがあります。ご飯物もすしやチャーハンなどはあっても、晴れの日には白いご飯と一緒に食べる機会は少ないでしょう。

お米は水で炊くだけで食べることができ、油もいりません。お米自体の脂質は2%で、塩分も含まれないとてもヘルシーな食べ物です。

一方でパンにはバターが含まれていますし、そばや餅も味付けせずにそのまま食べることはありません。おかず続きで、帳尻合わせをする主食からも脂質や塩分を摂ってしまうことになるのです。

タンパク質が太らずに、炭水化物や脂質が太る栄養素なわけではありません。大切なのはバランスです。おかずが続いたら、翌日はご飯とみそ汁でバランスを整えれば大丈夫です。クリスマスやお正月の料理はおいしくて楽しいもの。晴れの日のご飯はそのときを楽しみ、また楽しいひとときが持てるように前後の食事を整えるように心掛けましょう。



健康百科

マイコプラズマ肺炎の予防

最近「マイコプラズマ肺炎」が増えているといわれます。この肺炎はこれまでの肺炎とどう違うのでしょうか。また、予防はどうすればよいでしょうか。肺炎は、細菌などさまざまな病原体に感染して起こりますが、その中でも近年増えているのがマイコプラズマ肺炎です。マイコプラズマとは微生物の一種で、細菌とウイルスの中間ぐらいの大きさをしています。

マイコプラズマ肺炎の症状は、インフルエンザとも似ていますが、インフルエンザでは突然、高熱や関節痛などが生じるのに対し、マイコプラズマ肺炎では、2〜3日かけてだんだんと症状が強くなるという違いがあります。子どもや若い年代の人に多いのですが、お年寄りにも増えつつ

あります。

症状の特徴は、頑固なせきです。たんを伴わない乾いたせきが長く続きます。せきが軽い人もいますが、多くは、夜眠れないほどの激しいせきが出ます。たんは透明か、白っぽいんです。高熱が出ることもあれば、微熱の場合もあります。その他、だるさや関節痛、頭痛、喉や耳の痛みなどが現れることがあります。

しばしば風邪や他の肺炎と間違われやすいのですが、細菌性の肺炎の治療に使われる通常の「抗菌薬」は効果がありません。せきがなかなか治まらない場合は、医師の診察を受けて、マイコプラズマ肺炎かどうか、きちんと診断してもらう必要があります。

マイコプラズマ肺炎には、「マイクロライド系」や「ニューマイクロライド系」の抗菌薬がよく効きます。

予防としては、マイコプラズマの感染を予防するためのワクチンはありませんので、インフルエンザと同じく、手洗い、うがいの徹底と、外出の際のマスク着用など、日常生活の中で注意することが基本です。

