



「若々しさを保つための食事の工夫」

日頃からアンチエイジングを意識して努力している人も、そうではない人も、できれば若々しさを保ちたいという気持ちを持っていると思います。歳を重ねる喜びを楽しむのも大切だとは思いますが、実際に「老い」を感じるようになると、なんとか若く健康でいたいと願うのは自然なことです。

若さを保つため、食生活で気をつけるべきことがいくつかあります。まずは、朝食をしっかり摂ること、夜は遅くならないうちに食事をするということです。腹八分目、主食（炭水化物・糖質）は少なめでタンパク質や食物繊維を意識してたくさん食べましょう。野菜→肉や魚→ご飯やパン・麺類の順に食べることで、血糖値の急な上昇を避けることができます。また、よく噛むことも大事なので、丼物をかき込むように食べて3分で終了、というような食べ方はおすすめできません。調理法として気をつけたいのは、高温で調理したものは

「AGE（終末糖化産物）：タンパク質が加熱されて糖と結びついた老化物質」というものが多く含まれてしまうため、たくさん摂取することは避けましょう。焼き物、揚げ物はほどほどに。健康寿命を延ばし若々しい身体を保つため、毎日の食事をちょっと工夫してみましょう。



オギジビ 豆知識



年末年始が近づいています。オギジビの年内営業は**12月29日（水）午前まで**となります（最終受付は11：50です）。年始は**1月5日（水）**からとなります。1週間お休みをいただきますので、薬の処方について、希望があれば多めにお出ししています。診察の時に院長にお伝えください。年末は忙しいと思いますが、手元のお薬が足りなくならないように、ご注意くださいね。

オギジビの輪

- お友達・お知り合いに、是非おぎはら耳鼻咽喉科をご紹介します。
- 神奈川県では珍しい、言語聴覚士のいる耳鼻咽喉科です。難聴や補聴器については大学病院レベルの診察・検査体制を整えています。
- ちょっとした不安の解消から専門的な診察まで、幅広く行っています。