

健康交差点

企画：日本医師会
No. 11



荒牧麻子
(管理栄養士)

四つの自然な食べ物

も

う六年目になるが、「週刊新潮」誌面において、文化人の食卓日記にアドバイスを連載している。毎週お一人に、一週間の食模様をエッセー風に記述してもらい、その暮らしぶりに私が点を付け、上質なる食生活に向けての具体的な方策を提案するというもの。すでに、二百五十余人の日本を代表する個性あふれる方々に登場していただいている。この人たちの食生活を覗^{うかが}つてみると、共通したいくつかの浮かびあがる。総じて、新鮮な果物、そして、牛乳・乳製品品の摂取が危ぶまれる人が目に付くのである。

紙面の都合上、詳しくはまたの機会に譲るが、動物生態学的解説によると、哺乳類に好まれる共通の食材が四つほど挙げられるという。それは、乳・果実・木の實・卵で、人間にもそれらが自然に受け入れられ続けている。私と家族の食生活には、それら四つがしっかりとある。



日本医師会ホームページでもご覧いただけます。 <http://www.med.or.jp/kousaten/>

わからないことは聞きましょう



患者さんが、ご自身の病状や治療について、医師から十分説明を受け、治療の進め方に積極的に関わることは、治療効果を上げ、さらに患者さんと医師の信頼関係を高めるためにもとても大切なことです。日本医師会は早くから、患

者さん中心の医療の重要性を指摘し、すべての医師が患者さんに積極的に診療情報を提供しよう環境づくりに努めています。

皆さんも、かかりつけ医の説明は納得がいくまで十分に聞き、わからないことはどうぞご質問ください。

ご不明な点は、お気軽におたずねください。

健康交差点では、皆さんからのご意見・ご要望をお待ちしています。

日本医師会
「健康交差点」

〒113-8621 東京都文京区本駒込2-28-16
FAX: 03-3946-6295
Eメール: kousaten@po.med.or.jp

待合室に掲示し、患者さんにお見せください。