



心血医院
院長
和田 豊郁

2020年はこちらなる!!
[食と健康の新提案]

食と健康の 新提案

野生の哺乳類はおなかがすいたときに食べに行って、新鮮そのものを立ったままで食べ、安全と思うところに移動して休めます。家の中で座って食べるのは日本の伝統的な習慣ですが、バーベキューや立食パーティーなど、完全に外国の文化と考えられるものでは平気で立って食べます。遠足や運動会などのイベント時のお弁当は前後にからだを動かす要素がありますが、事務職が日常的にお弁当だと、まるで運動をさせずにふとらせて食肉にしてしまうブロイラーみたいな生活。1日中社内にいなければならない職場もありますが、昼休みがフリーなところでは昼食は自己責任、週に1回くらいは外に食べに行ってみてはいかがでしょうか。

今月号のコラムは8P ▶▶