

Dr.わーだ一の養生記

vol.39

「ミネラルと食べ合わせ」

ここちいいん わだ とよふみ
心血医院 院長 和田 豊郁



必須ミネラルは食物から得られます。不足しがちなものとしてカルシウムと鉄が有名で食事バランスに気を付けましようと言われていています。医療には濃厚流動食という栄養素をバランス良く配合したカロリーメイトのプロ用みたいなものをチューブで胃腸に入れる治療があります。ではドッグフードのように毎食そのプロ用カロリーメイトにすれば栄養バランスは満点ですよね?ね?ね?誰もハイと言いませんね。人類だけが複数の食べ物を一緒に胃袋に入れるので食べ合わせの問題が起こります。カルシウムや鉄は大切ですが、カルシウムは鉄の吸収を悪くします。亜鉛はカルシウムや鉄で吸収が低下します。食物繊維を含むものにはマグネシウムが含まれますが、食物繊維は亜鉛の吸収を悪くしますので栄養は毎食片寄せた方がよく、同じものを連続で摂るのは本能が嫌がるようです。ミネラルは汗に出ていくため過剰症は起こりにくく、不足すると風邪をひきやすくなる亜鉛は時節柄不足のないようにしたいものです。

■ 心血医院(ここちいいん)

久留米市日吉町14-68 / TEL.0942-65-5129

診療時間:〈月~土〉9:00~12:00、〈月火・木金〉19:00~22:00

休診日:日祝・盆・年末年始