

1/24金

参加人数22名

藤沢北・北東支部 新春の集い(湘南クリスタルホテル)



藤沢北・北東支部の合同事業として新春の集いが、湘南クリスタルホテルで開催され、22名が参加されました。アトラクションはシャンソン歌手の上田淳子さんをお招きし、シャンソンショーと抽選会を開催しました。

2/3月

参加人数21名

第7回藤法レディースアカデミー第3講座 (藤沢法人会館)



第7回藤法レディースアカデミー第3講座では、弊社理事で、社会保険労務士の澤邑重夫氏をお招きし、“見直していますか？就業規則！”～トラブル回避のために必要なこと～と題する研修を行いました。

2/6木

参加人数60名

寒川支部ボウリング大会(寒川セントラルボウル)

〈男性グループA〉

- 1位 中野邦夫氏
〈有湘南ライン〉
- 2位 荒木年男氏
〈三洋興産株〉
- 3位 青笹善治氏

〈男性グループB〉

- 1位 杉山浩章氏
〈有杉山板金業〉
- 2位 水島伸次氏
〈株サンエーサンクス〉
- 3位 小林 崇氏
〈株湘南ユニテック〉

〈女性グループA〉

- 1位 佐藤明美氏
〈株西湘土木〉
- 2位 青嶋たつ子氏
〈有小谷木型製作所〉
- 3位 浜村正子氏
〈株西湘土木〉

〈女性グループB〉

- 1位 高橋妙子氏
〈株張替工業〉
- 2位 亀井美和子氏
〈株奈川物産株〉
- 3位 長谷川成美氏
〈株土喜土喜キッチン〉

医療百話

湘南藤沢徳洲会病院 院長 宗像博美



地中海式ダイエット

●地中海式ダイエットとは、1960年代までのギリシャと南イタリアで典型的だった食事スタイルによるダイエット法です。特徴は、次の7項目に集約されます：①野菜と果物の摂取量が多い、②シリアルやパン、特に全粒粉を使ったものを多く食べる、③ナッツ類、ベリー類、豆類、イモ類の摂取が多い、④オリーブオイルが主要な脂質源である、⑤魚、鶏肉、乳製品を少量から中等量食べ、赤身肉(牛肉、羊肉など)の摂取は少ない、⑥卵の摂取は週に4回以下、⑦少量から中等量のワインを食事と一緒に飲む。

●地中海式ダイエットの有用性を裏付ける研究

1. 「リヨンダイエット心臓研究」：世界の「美食の都」、フランスのリヨンで、心筋梗塞を発症した70歳未満の人たちを、①地中海スタイルの食事摂取群(219人)、②通常の食事摂取群(204人)の2つの群に無作為に振り分け、その後の5年間の心筋梗塞再発率、心臓病による死亡、心不全、脳卒中の発生率を検討しました。その結果、心筋梗塞の再発または心臓病による死亡のどちらかが起こる率は1年間、100人当たり、

①地中海スタイルの食事摂取群で1.24人、②通常の食事摂取群で4.07人であり、地中海式ダイエットによって心血管病のリスクが72%低下したというデータが得られました。

2. 「ナースの健康研究(医療従事者追跡調査)」：アメリカの約11万人の看護師を8～14年間追跡調査した研究です。野菜と果物を摂る量が多い(1日当たり平均女性10.2品目、男性9.2品目)人たちは、摂取量が少ない(1日あたり女性2.9品目、男性2.6品目)人たちに比べて、脳卒中を起こすリスクが31%低下していたと報告されています。

3. 「ナースの健康研究」：アメリカの女性看護師8万人を対象とした研究です。週に5回以上魚を食べる人のグループでは、まったく食べない人のグループに比較して脳卒中のリスクは半分以下に低下していたと報告されています。

4. 「医師の健康研究」：アメリカの男性医師2万人を対象とした研究です。魚を月に1回未満しか食べない人に比べると、週に1回以上食べる人の突然死のリスクは0.48に低下したと報告されています。

5. 「オリーブオイル消費量と心筋梗塞既往後の死亡率：イタリアでの研究」：心筋梗塞既往後のイタリア人11,323人を6年間にわたり、死亡率(原因を問わない)とオリーブオイル摂取の関係を検討した前向き研究です。オリーブオイルを“全く摂取しない”、あるいは“時々摂取する”という人に比較すると、“よく摂取する”人の死亡率は23%低く、“毎日摂取する”人の死亡率は29%低かったとの結果が得られています。

●成功加齢の条件の一つとして、「より良い生活習慣を身につけること」が挙げられており、地中海式ダイエットはより良い食生活習慣の1例と考えられます。各人の好みに合わせて食生活に取り入れてみてはいかがでしょうか。