



ぽっかぽか



発行所

おぐに整形外科

小国町宮原1771-1
http://www.oguni.ne.jp
電話:0967-46-2121

第42号
(2007年2月)

健康情報番組について!

今回、「発掘!あるある大辞典」のデータ捏造が発覚し、番組が中止になりました。今回、このように健康番組について、個人的な意見を述べさせていただきます。

最近、バラエティ的報道番組が増えている。その政治的な報道番組も、医療、それに政治など健康や医療、それに政治など。お茶の間には、報道番組の割合が、バラエティ番組の割合より多い。これは、現実と虚構の境界があいまいになり、虚構を真実とする傾向がある。これは、番組制作側の責任が大きい。番組制作側は、視聴者の興味を引くために、虚構を真実として放送している。これは、視聴者の健康を害する可能性がある。番組制作側は、視聴者の健康を第一に考えるべきである。



その理由は、データ捏造が発覚し、番組が中止になりました。今回、このように健康番組について、個人的な意見を述べさせていただきます。

ナ ス千恵の知恵袋



高脂血症の食事療法基礎知識

- 1、主菜は肉より魚がおすすめで。毎日、油の少ない赤身やヒレを。献立は魚中心に、肉の油を減らさず、野菜やきのこ、海藻などを食べる。
- 2、食物繊維は胆汁酸をくっつけて排泄されるため、胆汁酸もとけなくなる。野菜やきのこ、海藻などを食べる。
- 3、コレステロールの酸化を防ぐ働きがある。ビタミンE、ビタミンC、緑茶、野菜、果物、淡色野菜、芋類、種実類などの坑酸化食品を積極的にとりましょう。
- 4、総コレステロール値が高い人は、食品から摂取する1日のコレステロールを300mg以下にし、1日400mgを目安にしましょう。
- 4、高血圧の人には、塩分も1日7g以下に控えましょう。

知って得する生活情報!!

寝つけず目が覚め、汗をかき、気分が悪い。これは、自律神経失調症の症状です。自律神経失調症は、ストレスや生活習慣の乱れによって起こります。症状としては、頭痛、めまい、吐き気、食欲不振、便秘や下痢などがあります。治療には、ストレスを減らし、規則正しい生活を送ることが大切です。



今月の俳句・川柳

白々と
谷の日かかる
畦を焼く
川津かつみ

風邪気味の
孫に勧め
茶

寒空や
夕日静かに
杉の間に

石橋スイ

一期一会

一期一会とは、一度の出会いが人生の中で唯一無二のものであるという考え方です。この考え方は、日本の伝統文化である茶道にも見られます。茶道では、茶室を「一期一会の場所」として、訪れるたびに新しい出会いがあるように大切に扱います。この考え方は、私たちの日常生活にも応用できます。例えば、友人との別れや、新しい出会いへの期待など、人生のさまざまな瞬間を一期一会として大切にしたいですね。

編集後記

「今月の俳句・川柳」は、みなさんの力作が揃って、とても楽しいです。みなさんの投稿は、いつも楽しみに読んでいます。これからも、みなさんの力作を募集していきます。ぜひ、これからもご投稿ください。お待ちしております。