

健康スポーツクリニック 医療とスポーツと食の融合  
2017年10月オープン 詳しくは冊子をご覧ください!



## 今週の花言葉

アマランサス

粘り強い精神

ナデシコ

貞操

雪柳

懸命

## 松田院長からあなたへ 耳より情報!

### ◆料理をする人は健康!?

Consumption of Meals Prepared at Home and Risk of Type 2 Diabetes: An Analysis of Two Prospective Cohort Studies 2016

Geng Zong, David M. Eisenberg, Frank B. Hu, Qi Sun

外食の回数が増えると、健康を害するという研究は多く出ていますが、家で食事を作ることが、どのような影響を及ぼすのかほとんど研究がありませんでした。今回、ハーバード大学の公衆衛生の研究者が、「家で料理をすると、体重が増えにくく、結果として糖尿病になりにくい」という研究結果を報告したので紹介します。

### ■重要なのは「昼食より夕食」

約10万人を約25年間にわたり追跡したデータベースを分析しました。得に、「昼食よりも夕食を家で作ること」が健康にいい働きをするとの事です。

### ■料理を覚えることは大切

本当に健康を改善しようと思ったら、料理を覚えるということはとても有効な方法の一つだと考えられます。実際、全米各地の病院では、備え付けのキッチンを使って、患者さんに料理を教えるというプログラムが人気を博しているそうです。

### ★院長よりメッセージ

これはアメリカで行われた一つの研究なので、我々日本人である私たちにも同じことが言えるかどうかは不明です。ただ、外食をするよりは自宅で料理をする方が健康に対する意識が高いと言えそうです。最近「料理男子」という単語も浸透しています。モテそうですね! 料理下手な私も見習おうかなあ(笑)(\*^^\*)