

Vol.88

院長 関の
Face to Face

2015年 10月 1日発行

疲れている身体を何とかしようとして、「栄養ドリンク」を飲む人が多いのではないのでしょうか。少し前まではこれらは薬局などでなければ買えませんでした。近頃はコンビニなどで気軽に買えるようになりました。特に最近次々と発売されているエナジードリンクは、アスリートな若者向けのイメージでファッションの一部のような扱いを受けてい

栄養ドリンクでごまかさないで



る感があります。これらには大抵 カフェイン・ビタミン・糖分・タウリン・アルギニンなど多くの栄養素が含まれています。サプリメントに似て、手っ取り早く栄養を補給できそうですが、食品に含まれている栄養素と違い、様々な副作用を起します。簡単に言うと、食品から摂取する栄養素、特にビタミンは、身体のメカ

ニズムで必要なときに必要な分だけが必要なところに運んでくれますが、人工的なビタミンはそんなことおかない。必要不必要関係なく一気に運んでしまいます。またカフェインやタウリンなど覚醒作用のあるものが多く含まれるため、偽りの元気になり、依存性も高まります。常用すればするほど、みかけは元気、でも内臓はボロボロということになりかねないのです。栄養ドリンクはこころ一番の短期使用だけにして、ごまかさずにご自分の身体と向き合ってくださいと思います。

関 修一(せきしゅういち)

健育会 東銀座整骨院・整体院・

鍼灸院 院長

代替医療の総合治療院としての確立を目指す。タイトルの「face to face」患者さん自身と向き合って患者さんの症状と闘うことを願ってつけた

毎月一日の発行です