

「食事療法は個々に合った方法を選びましょう」

マスコミの情報はどこまで信用できるでしょうか？

雑誌や新聞などで話題になったダイエットは何百種類とあります。中には断食などの極端な食事制限方法や単品に偏った方法、極端に炭水化物を制限する方法も話題になりました。

しかしながら、これらのダイエット方法はすべての人にあてはまるわけではありません。中には疾病のある人にはかえって逆効果となることもあります。

また残念なことに、うまくいった事例は大々的に取り上げられますが、うまくいかなかった事例はあまり報道されていません。私たちはメディアからの沢山の情報をよく吟味して、その効果を冷静に判断しなければなりません。本来、健康状態や病状は一人一人異なるため、各々に応じたテーラーメイドの食事療法を実践する必要があります。

では、どうすればよいのでしょうか？今回の研究では、皆さん一人一人に管理栄養士というプロが相談にのってくれます。こんな健康法は自分に合っているだろうか？知人に勧められているが大丈夫だろうか、など、かかりつけ医の先生や管理栄養士へぜひ相談して、あなたに合ったバランスのよい食事を心がけてください。



あなたの体のために、

月に1度はかかりつけ医を受診しましょう

もしもこの研究に参加していなかったら・・・

熊本県 68才(女性)

FROM-Jに参加する前に比べて、そんなに健康になった、という実感がなく、もう4年位が経ちました。そんな私ですがこの前の年末に大掃除をしていて、ふと、5年前の検査の結果が出てきました。私の記憶の中では、この10年位体重が変わっていない気がしていたのですが、思っていたより太っていた事にびっくりしました。

今よりも2キロ太っていたので、(当たり前ですが)2キロやせていたこととなります。お薬も昔と少し変わっていたり、血圧とかも少し？下がっているような気がします。

意外とこの5年間頑張ったんだなーと思いました。なによりこの4年間、特に入院等もすることなく、ここまでこれたことが一番よかったです。

これもひとえに、ぐうたらな私を励ましてくださった先生や管理栄養士の方のおかげです。

今度、お会いする時にはここまで来られた事に対して改めてお礼をお伝えしたいなと思いました。

ありがとうございます。これからもよろしく願いいたします。



※FROM-J 通信次号(47号)の配信は、6月頃を予定しております。

FROM-J研究代表者 筑波大学医学医療系臨床医学域腎臓内科学 山縣 邦弘
＜お問い合わせ先＞ FROM-Jヘルプデスク TEL: 0120-15-2664 (平日 9:00~17:30)

※ご辞退のお申し出と行き違いに本紙がお手元に届きました場合は、ご容赦ください。