

＝ なぜか にわとりの話 ＝

皆様はニワトリを飼ったことはありますか？

私は、小学生の頃、2畳ほどのニワトリ小屋に3羽のニワトリを飼っていました。そのうち2羽はメスで、ほぼ毎日のように卵を産んでいました。ただ、産み落とす場所が悪かったせいか、いつも親鶏に先に卵を食べられてしまいました。((+_+))

しかし、毎日1個の卵を産み落とすために、ニワトリ達は必死にガツガツと餌を食べていたように記憶しています。その他、我が家のニワトリ達の好物は、小松菜やとうもろこし、しじみやあさりの殻を砕いて粉々にした物など、父に教わりながら用意しました。

このように、たくさんの餌を食べていても、ニワトリ達は全く太っていませんでした。

エネルギーを全て、産み落とす卵に費やしていたからなのでしょう。

こんなニワトリ達を思い出すと、命を繋ぐエネルギーの大きさを感じます。

食べることは生きること。食べる力がまさに生きる力です。次の命を育み、命を繋いでいるのですね。

1日3食、365日食べる事は当たり前過ぎていってしまいます。

食欲が低下してしまった患者様、どうかまた食べて、生きる原点を感じて頂ければという願いを込めて。



<<コーヒーとパーキンソン病に関する研究>>



コーヒーとパーキンソン病に関する疫学研究は割と古くからあるようで、ハワイ在住の日系アメリカ人を対象にした大規模なコホート研究では、コーヒーの摂取とパーキンソン病発症のリスク低下との関連性が評価され、中等度レベルの化学的根拠を持って確認されていると記されています。

なぜコーヒーの摂取がパーキンソン病のリスク低下と関連するかのメカニズムについては明らかになっていませんが、その1つとしてカフェインの関与が推測出来ます。

多くの化学物質は血液脳関門を通過出来ませんが、カフェインは通貨して脳に入ります。そこで、脳を刺激し覚醒作用を発揮しているという案です。

また、最近の研究によって、パーキンソン病が発症する10年以上前から神経細胞の変性が進行し始め、便秘、睡眠障害、臭覚の低下がみられる事が分かってきました。

しかし、現在のパーキンソン病の診断は、運動症状が現れる段階での主観的な判定となっています。

ですので、本研究のような、パーキンソン病を発症している患者の血中カフェイン濃度の低下等の指標は、早期の段階での客観的な診断の確立に大いに役立つと言えるでしょう。

参考文献：日本栄養士会冊子10月号

先日、両親が畑で作る人参を葉っぱ付きでもらいました。

実は我が家の次女、この人参の葉っぱの天ぷらが好物。早速、天ぷらにしましたところ、満足そうに食べていました。その様子を動画に撮り、母へ送ったところ、こちらもとても満足そうでした。

秋の味覚に感謝です！

小林



11月14日は世界糖尿病デー

活動のシンボルマークであるブルーサークルは、どこまでも広がる空の下、糖尿病の脅威に対して全世界が手に手を携えて闘うことを表現しています。2007年から実施しているブルーライトアップの開催件数は毎年過去最高を更新し、11年目の昨年は200ヶ所を突破したそうです。

読者の皆さんも、ブルーサークルの輪に加わり、糖尿病を予防して元気な日々を送る、また糖尿病で治療中の方は一病息災、健康寿命を延ばすために、活動に参加してみてもはいかがでしょうか♡