



Title	私の健康法
Author(s)	江頭, 誠
Citation	makoto. 2004, 128, p. 8-8
Version Type	VoR
URL	https://doi.org/10.18910/85791
rights	
Note	

The University of Osaka Institutional Knowledge Archive : OUKA

<https://ir.library.osaka-u.ac.jp/>

The University of Osaka

私 の 健 康 法

大阪府池田保健所
所 長 江 頭 誠

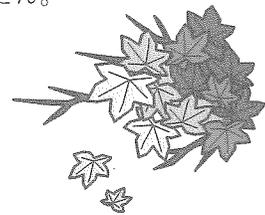
私は健康法オタクです。ビタミンC、E等のサプリメント、納豆、牛乳、ヨーグルト、ブルーベリー、野菜ジュース、酢、ジム通い等々、いろいろな健康法をあれやこれやと実行しております。私の標準的な一日をご紹介しますと、朝コップ一杯の牛乳（もちろん低温殺菌牛乳）と野菜ジュース（お気に入りの銘柄がある）を一缶飲み、次に1パック分の納豆とゴマ、ネギをトッピングしたご飯一膳と乾燥ブルーベリー大さじ2杯をのせたヨーグルト約100g（瀬戸内寂聴氏がブルーベリーは老眼の進行を食い止めるのに効果があると自らの経験を語っていた）を一気に胃袋に放り込み、最後にビタミンCとビタミンEのサプリメントを飲み、慌しく出勤します。夕食は量をたくさん食べたいので、お昼は多くの

場合、健康の最大の敵である肥満予防のため、ウイダーとかアミノなにがしとかのゼリー状の栄養飲料ですませます。従って昼食は約30秒で終了します。帰宅すると週3回は即、トレーニングウェアに着替え自宅近くのジムで筋トレ、バイク中心に1時間汗を流し、少々遅い夕食の後は酢を飲み、小学生の子供達と一緒に10時までには布団に入り、充分睡眠をとります。今では立派な健康法オタクの私ですが、以前は人より丈夫な身体を親から頂戴したことをいいことに、まったく健康法を意識することなく、毎日大量の酒を飲んでおりました。しかし十数年程前にC型肝炎に罹患したことをきっかけに生き方を改めました。さまざまな健康法の内のどれが一番効果的なのかは分かりませんが、お陰さまでウイルス量は減少しないものの肝機能の数値は正常値で推移しております。これからも可能な限りさまざまな健康法にトライしていきたいと思っていますし、それが私にとっての最高の健康法かもしれません。

府 政 だ よ り

大阪府健康福祉部では保健衛生関連で次の主な行事が行われる予定です。

- 臓器移植普及推進月間 期間10月中
- 骨髄移植推進月間 期間10月中
- 覚せい剤等薬物乱用撲滅運動期間
期間10月1日～11月30日
- 目の愛護週間 期間10月10日～16日
- 葉と健康の週間 期間10月17日～23日
- 浄化槽タウンミーティング大阪 11月2日
- 平成16年度こころの健康づくりフェスティバル
11月24日
- エイズ予防週間
期間11月28日～12月4日
- 大阪府献血推進月間 期間12月中
- 年末食品一斉取締月間 期間12月中



編 集 後 記

- ☆酷暑と豪雨の夏も過ぎ去ろうとしています、今年も過去最高の台風の上陸件数になっており又、地震も続発しています。
- ☆須藤先生、江頭先生には大変お忙しいところ、原稿を賜りまして有り難うございました。
- ☆表紙の写真は京都府美山町のコスモスです。