

Mayor's column

No1

市長コラム

「市長コラム始めます」

田村市長 白石高司



こんにちは！今月号から私が読んで、皆さんにも読んでほしいと思う本の紹介や、市政に関することを発信するコーナー「市長コラム」を設けさせていただきますました。（不定期）

最初に紹介する本は、「え、私って、栄養失調だったの？」梶尚志著（梶の木内科医院院長・栄養療法実践医）みらいパブリッシング発行です。先日、市民の皆さんとの懇談会の時に、市民の方から紹介を受けて、市図書館から借りて読んでみました。

私はなんとなく、今は栄養の取りすぎで肥満や高血圧や糖尿病に苦しむ人が多いと感じていましたので、意外な本の題名に大変興味を持ち、読み始めました。読んでみると「目からうろこが落ちる」ということわざ通り、大変勉強になりました。この本で初めて「分子整合栄養医学」という言葉を知りました。特別な血液検査で個人の栄養状態を正確に把握し、その足りない栄養素を補う「食事」「栄養

療法」でみるみる元気になって体の不調も改善していくそうです。そして「不調＝病気」ではなく「不調＝栄養失調」ということ、そもそも人間の体は37兆個もの細胞からできていて、その細胞を作っているのは「栄養素」というわけです。

そして、もう一つ興味ある情報が64ページに「DHA・EPA」すごい働きをする、それは「お魚の脂」や「エゴマ油」に入っていると書かれていました。私たち田村市にとって身近な「エゴマ油」が紹介されておりました。

本は、市図書館にございますので、ぜひ手に取って読んでいただき、少しでも皆さんが健康になってもらえたら幸いです。

