

2014年1月30日(木) 気高町老人福祉センター

鳥取市老人クラブ連合会
気高町支部老人クラブ様

糖尿病について

よねだクリニック 米田一彦



2013年8月3日(土)貝がら節祭り



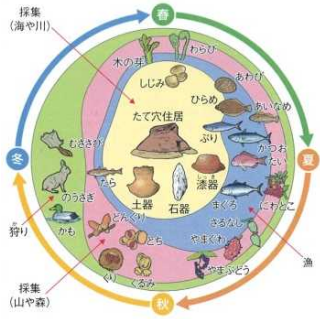
有酸素運動です。
ただ、脱水症には要注意です。水分を取りましょう。
アルコールは水分補給にはなりません(利尿作用があるため)。

糖質制限食の問題点～地球環境～

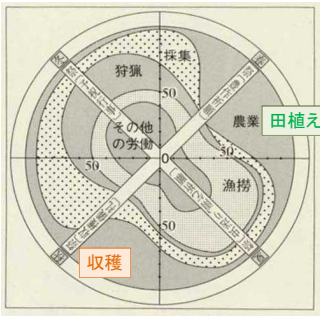
- 世界人口が70億人となった今、肉や魚などの動物性タンパク質をたくさん食べられる訳がない。
- 魚なら、天然物はあつという間に取り尽くされてしまうだろうし、養殖物は一カ所に集めて効率を重視して育てるので、成長ホルモンや抗生物質が多用される。
- 肉なら、牛肉はもちろん、豚肉や鶏肉も環境への負荷が大きい。米や小麦など穀物の代わりに、肉を食べましようとは安易に言えない。
- 肉牛1頭飼育するのに、どれだけの水が必要で、どれだけの汚水が発生するのか。また、米や野菜を栽培するのに必要な水の何倍必要なのか。
- また、牛(肉牛、乳牛に限らず)の餌として、**トウモロコシ、大麦、大豆**などが使われるが、餌に使わず、そのまま人間が食べた方が、どれだけ無駄が少ないかも考える必要がある。
- 酪農により、木が伐採され、土砂崩れが起こりやすくなり、河や海が汚れ、海の魚にも影響を及ぼす可能性がある。
- 地球が元気であってこそ、人間は生存できる。

縄文時代と弥生時代はどちらが豊かだったのか？

縄文時代



弥生時代



縄文時代の春は、ワクワクする春ではなく、食糧難の春だったのでは？
狩猟も漁撈も十分に行えない春を利用して、田植えを行い、
木の実(トチ、ドングリ)の採集にあてていた秋を利用して、収穫を行ったはず。
食糧難の春を想像すると、縄文時代の食生活に戻るの、現実的でない。