



ようやく春の日差しが届くようになりましたが、皆様はいかがお過ごしでしょうか？
 大分県の蔓延防止対策は解除されましたが、まだ他府県では感染者が徐々に減少はしているものの、油断できない状況が続いています。マスクや手洗い・うがいなど個人個人でできる感染対策をしっかりと続けていきましょう。

今月のトピックス～ビタミンEについて

ビタミンEは1930年頃に、もともとは不妊研究のために行っていたネズミの実験で発見された脂溶性ビタミンです。別名「トコフェノール」と呼ばれ、tocos（子供を産む）、phero（力を与える）、Ol（水酸基を持つ化合物の総称）という意味から来ています。

その後ビタミンEの持つ強力なからだのサビ取り効果（**抗酸化作用**）が注目され、今では若返りビタミンなどと言われていています。

ビタミンEは**体内の脂質の酸化を防ぎます**。**動脈硬化や血栓の予防**、**血圧の低下や悪玉コレステロールの減少**などがあります。また皮膚に関しては、紫外線や外的刺激から肌を守り、程度の潤いを保つために必要な**バリア機能を安定**させます。また**血行促進作用から皮膚の新陳代謝を高め**、**メラニンの排出を促**します。**シミやしわの改善に期待**が出来ます。

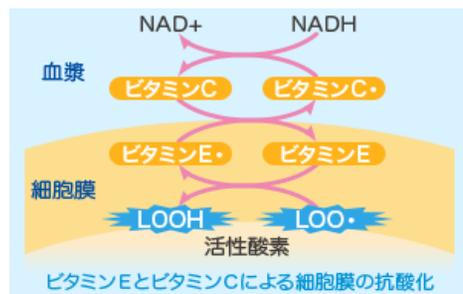
★ビタミンEを多く含む食品

うなぎ（蒲焼1/2尾）・アーモンド（10粒）・アボガド（1/2個）などは約3mgが含まれており、1日の**摂取目標（成人で6mgくらい）**の1/2程度を取ることが出来ます。この他にもナッツ類（ピーナッツ・ヘーゼルナッツ）卵や大豆、植物油（オリーブオイルや胚芽油など）、緑黄色野菜（かぼちゃ・ほうれん草など）に多く含まれています。



★摂取の仕方

脂溶性ビタミンなので、生で食べるよりも炒めるなど**油脂と一緒に摂取する方が吸収率が高**なります。ビタミンC、βカロチン、ビタミンB2、セレンと一緒に摂ることで**抗酸化力がアップ**します。特に**ビタミンC**は、細胞膜の構造上特に期待が出来ます。



◎受付開始時間の変更について

4月から受付開始を8時45分からといたします。

今まで診察を便宜上8時半くらいから開始していましたが、働き方改革の指導などを考慮し、4月からは**診察時間の表記通り、9時から**といたします。ご不便をおかけしますが、ご理解の程よろしくお願いたします。

