

継続できる特性が強み

「嗜好品外来」で実践

楽しく食べて

病気を予防

■2■

椎名一紀

約100年前の森鷗外の小説「藤棚」にも登場する「嗜好(しこう)品」という言葉。嗜好品と聞いて、何を連想しますか？ 広辞苑には「栄養摂取を目的とせず、香味や刺激を得るための飲食物」などとあり、一般的には酒、たばこ、コーヒー、茶、菓子などを指します。

サプリメントを連想した人もいるでしょうか。ただ、味や成分がある嗜好品と違い、成分がある嗜好品と違

立つものとも言えそうです。嗜好品は、基本的に病気の治療には期待できないと

見なされがちです。しかし欧米では、心血管病を予防すると研究で報告されたものも多数あるのです。そこで「嗜好品を食事に取り入れ、楽しみながら病気を予防しよう」と、私たちは昨

年「嗜好品外来」なる日本初の外来を戸田中央総合病院(戸田市)に開設しました。

外来では、血液や血管機能などの検査を基に、それぞれの患者さんに最適な嗜好品を考え、食習慣に取り入れてもらいます。原則的には血圧などの薬を服用していない人が対象です。3カ月後に血圧、血液、血管年齢などから効果を確認します。

もちろん全ての人の症状が改善するわけではありません。しかし、楽しく継続できる特性が強みです。実際に取り入れる食品には緑茶やナッツなどがあります。が、次回はその一つ「チョコレート」の効果を紹介いたします。

イラスト・なかしまり



(循環器内科医)