

# ひらた新聞

Vol. 26  
2004. 6.1号

知っていましたか？ カルシウムが足りないと凶暴になるよ！

～子供劇場ヘルシーシリーズ②～

【実験】同じ腹から産まれた12匹の白ネズミをA、B、二つのグループに分け、Aグループには普通のエサ、Bグループには青野菜とカルシウム抜きのエサを与えた。数日後、目方を量るために飼育箱に手を入れると、Aグループはおとなしく捕まるが、Bグループのほうはカブツと噛みつく。カルシウム不足で、気が荒くなっているのだ。

人間も同じだと思うと怖い・・・。

日本人にカルシウムが不足する理由・・・

イギリスの南部の港町ドーバーの崖が白いのは、カルシウムの地肌が露出しているから。ヨーロッパの水成岩土壌にはカルシウムが豊富に含まれていて、その土壌で育つ植物や動物、人間はカルシウム不足にならない。日本は世界有数の火山国で、国土は火山灰が降り積もってきた酸性土壌だから、ほとんどカルシウムが含まれていない。だから、日本人は宿命的にカルシウム不足になるのです・・・。



乳製品はオススメ

牛乳やヨーグルトなら  
1日200～300cc。

乳製品のカルシウムは  
ほかの食品より吸収率が  
ずばぬけて高いのです。



とうふ



ひじき



魚介類

じめじめする季節になりました。食中毒には十分気を付けましょう！

ひらた医院の看護助手、車椅子レーサーのチョークさん。5月23日のジャパンパラリンピックで400m・800m・5000mの3種目に出場し3種目とも金メダルを獲得!!800mは日本新記録を更新しました。また、5月30日佐賀で行われた10kmロードレースに出場し、みごと優勝しました!!ダントツのぶっちぎりでゴールでした!!応援ありがとうございました(^\_^)アテネに向けての体調も万全です。アテネでは日本代表としてももちろん金メダルを狙います!!

インターネット・  
携帯からも予  
約できます

## ひらた医院

胃腸科・肛門科・内科・外科

〒870-1143 大分市田尻 478

☎097-548-7616

✉info@hirataiin.com

🌐http://www.hirataiin.com/

診療時間：9時～18時

休診：日曜・祝日・木曜午後

急患：この限りではありません

7月より 整形外科の  
診療日が 第2・第4週の  
"火曜日"に変更になりました。  
詳細は、院内の掲示板上に  
て、お知らせします。

次回のヘリカルCTは  
6月17日(木) 9:00～です

### ★お知らせ★

・・・ 整形外科診療日 ...

6/10(木) 6/26(土)

いずれも 15時半～ です

### 定期的な検査をお勧め致します

定期的に全身をチェックすることは健康管理のために必要です。当医院では病気の早期発見・早期治療はもちろんのこと、予防医学・健康増進医学に力を入れています。

皆様の健康の維持・増進のお手伝いができれば幸いです。お気軽にご相談ください。

当院では健康チェックに必要な検査を毎日行っています。

★詳しくはスタッフまで★