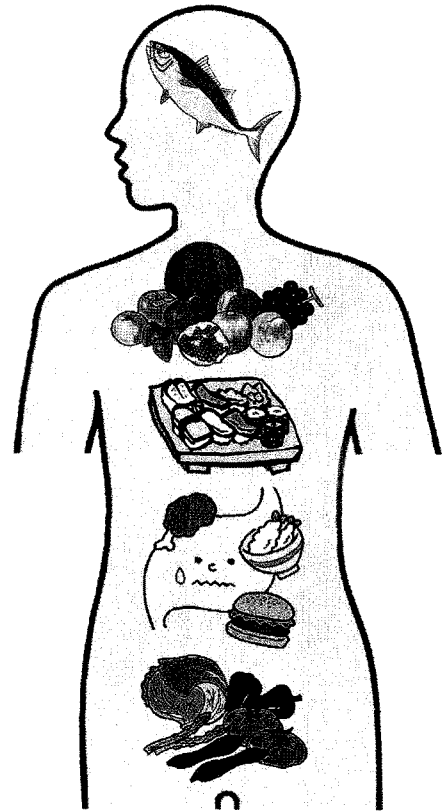


내가 먹은 것은 내몸의 일부가 된다



“우리들이 먹은 것은 모두 우리들이다”

2010 No.520
1월호
発行
(社)日本糖尿病協会
九州地方連合会
〒810-0801
福岡市南区1-1-1
日本糖尿病センター
TEL/FAX 092-503-7444

<p>迎春 新年のお慶びを申し上げます 医療スタッフの皆さまには、大 胆な挑戦になっております。今年 も糖尿病治療のためのご指導をよ ろしくお願い申し上げます。 とともに、患者の皆さまの自己 管理に励まされたいと思います。</p> <p>長崎県支部長 久米 廣</p>	<p>新年おめでとうございます 年頭にあたり会員の皆様のご健 康とご多幸を心よりお祈り申し上 げます。 今年も協会活動に対するご支 援、ご協力をお願い申し上げます。</p> <p>福岡県支部長 中園 博士</p>
<p>明けましておめでとうございます 本年もよろしく お願いいたします。</p> <p>佐賀県支部長 久野 健夫</p>	<p>頌春 新年のご健勝とご多幸を心よ りお祈り申し上げます。 自己管理の継続を全うで支え、 励まさせていただきます。</p> <p>大分県支部長 矢野 丞</p>
<p>初春 田年中は人交り世話になりました。 本年のご支援、ご協力に、よ ろしくお祈り申し上げます。</p> <p>九州協会長 (熊本県支部長) 古田 恒雄</p>	<p>新春あけまして おめでとうございます 新年中は、皆様方には大変お世 話になりました。 本年もご指導、ご支援を心より お願い申し上げます。</p> <p>愛知県支部長 長田 幸嗣</p>
<p>謹賀新年 新年は物心両面からのご支援 ありがとうございました。心から 感謝申し上げます。 今年も毎日のご指導、ご協力を お願い申し上げます。</p> <p>沖縄県支部長 松川 和男</p>	<p>明けましておめでとうございます 田年中のご支援ご協力が感謝致 します。 新しい年も何卒よろしくお願 い申し上げます。</p> <p>鹿児島県支部長 宮本 忠</p>

출처/ 일본당뇨협회 소식지 「やよい」2010년 1월호
번역/ 이현수 회원

새해 복 많이 받으세요.
설날에는 맛있는 음식으로 과식하여 혈
당치의 조절이 안 되는 것을 걱정하는
분이 계시리라 생각합니다. 그 결과는
3개월 후에 당화혈색소의 수치에 반영
이 되겠지요. 어떠한 자료에 의하면 설
이나 추석 등 식생활의 변화를 동반하
는 시기 후에는 당화혈색소는 상승한다
고 나타났습니다.

그런데 매식 식사요법에만 온 신경을 쓰면 모처럼의 성찬이 맛있는 음식이 되어 버려 이것도 저것도 안되어 버리는 안타까운 시간이 되겠지요. 그래서 먹을 것과 먹는 법에 대하여 다른 각도에서 생각해 보기로 하겠습니다.

“사람은 태어나서 죽을 때 까지 얼마만의 음식재료를 얼마만큼 먹고 있나?” 라는 의문은 누구나 한 번 짚은 가졌을 것입니다.

그러면 한 번 간단하게 계산을 해 보기로 합시다.

어린이의 먹거리는 우유라는 유제품이기 때문에 고형물과 같이 계산할 수는 없지만 대강 하루 섭취하는 식품의 재료 양을 1kg, 사람의 수명을 80세로 가정하면 $1\text{kg} \times 365\text{일} \times 80\text{년}$ 으로 29200kg, 약 29.2톤이 됩니다. 4톤 트럭의 약 7대 분을 먹는 셈이 됩니다.

이것으로 보면 사람의 평생 먹는 양은 거의 일정하다는 것을 알 수 있습니다. 우리들이 먹는 식재는 전부 살아있는 생물입니다. 생물의 원점

은 식물입니다. 인간이 싫어하는 잡초조차도 소에 있어서는 고마운 식품입니다. 식물은 스스로 영양소나 산소를 만들어 살고 있기 때문에 자기 영양생물이라 말합니다. 동물은 스스로 영양소나 산소를 만들지 못하기 때문에 모든 것을 식물에 의존하고 있습니다. 이것을 종속영양생물이라 말합니다. 일단 입에 들어간 식물은 소화기에서 탄수화물은 포도당으로, 단백질은 아미노산으로, 지방은 지방산과 글리세린으로 분해되어 소장에서 흡수된 후 간장에서 우리들의 몸의 조성으로 재구축됩니다.

이에따라 우리들이 먹은 것은 모두 우리들이 되는 것입니다. 어제 먹었던 돔이라는 생선은 오늘에는 당신이 되어 있습니다. 몇 개월 전에 외국에서 잡힌 냉동 돔이었을 때도 그것이 당신이 되어 있습니다.

자! 그런데 당신은 어제 무엇을 먹었습니까? 🍴