

保健センターだより Vol.6

前回、おすすめ生活習慣として食事編3カ条をお伝えしました。この3カ条は、山都町に多い糖尿病や高血圧の予防におすすめの食習慣です。今回は、その3カ条の効果を詳しく解説します。ぜひ、実践してください。

① 食事の最初に野菜料理を1皿食べよう！

食事の最初の1皿は、野菜料理（和え物、サラダ、炒め物）を食べましょう。生野菜だと片手に軽く盛るくらいの約70gが目安です。

野菜を先に食べると、ご飯などの糖質の吸収をおくらせて、急激な血糖値の上昇を防ぐことができます。また、摂り過ぎたおかずの脂質や塩分を排泄物と一緒に外に出す働きもあります。さらに、野菜料理は、エネルギーが低く食事に満足感を与えてくれます。

1日に必要とされる野菜の量は350g。5皿食べると摂れます。ゴーゴー5皿と覚えましょう。

から揚げ5個（375kcal）・秋刀魚の塩焼き1匹（220kcal）

根菜の煮物（100kcal）・小松菜の煮浸し1皿（60kcal）

※肉、魚に比べて野菜はエネルギーが低い

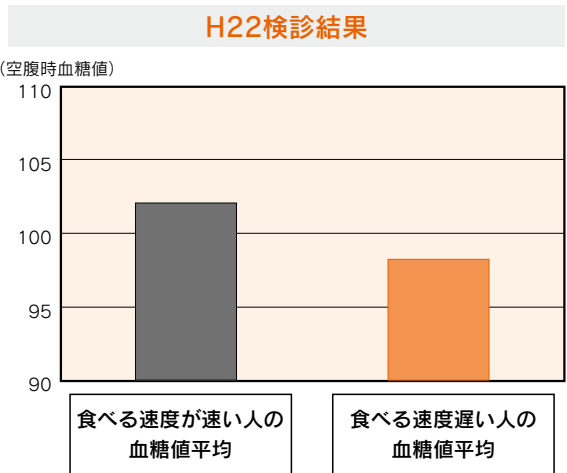
② ゆっくりよくかんで食べよう。

集団健診の結果から、食べる速度が速い人、つまり早食いの人は血糖値が高い傾向にあることがわかりました。さらに、腹囲も基準値より大きいという結果がでています。早食いの人は、「満腹ですよ、

もう食べなくてもいいですよ」と脳に伝える前に食べ終わるので、食べ過ぎてしまいます。そして、食後も何か食べたくなる衝動に駆られます。

ゆっくり食べるには、よく噛むことです。カレーやスパゲティのようにあまり噛まなくても食べられる料理には噛みごたえのある食材を入れましょう。よく噛む事は、顔の表情がかわれ、しわがのびるうれしい効果も期待できます。

しっかり噛むためにはなにが必要でしょうか？それは健康な歯です。虫歯や



献立を少し替えるだけで・・・

①ごはん茶碗1杯（150g）
＋
から揚げ5個
＋
ポテトサラダ＝**815kcal**

②ごはん(150g)
＋
しょうが焼き(70g)
＋
野菜サラダ(ノンオイル)＝**614kcal**

約200キロカロリーも少なくすることができました。

歯周病はありませんか？食後に歯を磨いていますか？歯を大切にしてこそ、食事をおいしく楽しめるのです。

③ 晩御飯から寝るまでの間食をやめよう。

夜に食べることの課題点は、昼に食べる時との消化吸収率の違いにあります。同じ食品を食べる場合、昼より夜のほうが吸収率は高くなります。夜食すると太りやすいのはこのためです。最近では「体内時計」との関係も解明され、午後10時以降に食べたものは脂肪として体内に蓄積されやすいことがわかっています。ポリウムのある揚げ物料理は夕食より昼食に食べたいものです。

あなたは夜食に何を選んで食べますか？どうしても、夜食を食べたいときは、栄養成分表示を見てエネルギーが低いものを食べましょう。

デザートのカロリー（キロカロリー）

アイスクリーム100g (220)	コーヒーゼリー100g (45)	どら焼き90g (256)
くし団子一本(118)	バナナ1本(80)	りんご半分(80)
ポテトチップス1/2袋(200)		

食後の参考に

健診結果説明会で、皆さんの食生活について伺うと、「身体にいいから・・・」とか「疲れがとれるから・・・」とある特定の食材を集中して食べる傾向が分かってきました。飛びつきたくなる気持ちはよくわかりますが、自分の健診結果を見て確認してください。標準体重ですか？血糖値は高くありませんか？糖尿病増加の要因も、食事の偏りが原因のひとつになっています。食事の3カ条を実践して、健康的でしかもおいしく食事を楽しみましょう。

インフルエンザを予防しよう

日中の気温も下がり、いよいよ秋本番です。インフルエンザが流行する季節に突入します。

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染して発症する感染症のひとつで、唾液やしぶきなどの飛沫感染によって広がります。発症当初から38度以上の高熱がでるなど通常のカゼにくらべ重い症状があらわれるほか、高齢者などでは肺炎を併発して生死にかかわることもある病気です。うがい、手洗いやバランスの良い食事を心がけ、予防接種を活用してインフルエンザを予防しましょう。

予防接種には補助制度があります。

補助対象期間

○11月1日（火）～12月27日（火）

補助対象者と自己負担額

山都町に住民票があり、次のア～エに該当する方

	対象者	自己負担額
ア	満1歳児から18歳まで	1,000円
イ	65歳以上	1,000円
ウ	60歳から64歳までの <u>特定の障害（※）</u> を有する方	1,000円
エ	生活保護世帯に属する方	無料

（※）心臓、じん臓又は呼吸器の障害（障害者手帳1級程度）

接種回数

○補助対象：13歳未満は2回、13歳以上は1回

接種場所

坂本クリニック	（72-0210）	伴病院	（72-0029）
瀬戸病院	（75-0111）	矢部広域病院	（72-1121）
高田整形外科	（72-1007）	山口医院	（83-0506）
野田医院	（72-0307）	蘇陽病院	（83-1122）

接種前には必ず、各医療機関に連絡をしてください。予診票は各医療機関にあります。

問い合わせ先：山都町矢部保健福祉センター（73-1600）

献血カードが新デザインに

10月3日（月）より、複数回献血クラブの新たな特典として、希望された方に、通常の献血カードと引き換えに、複数回献血クラブ会員専用カード（2種類のうちどちらか）に切り替えることができます。ぜひ、この機会に複数回献血クラブ会員にご登録ください!!

※〈複数回献血クラブとは〉

一年間に複数回献血にご協力頂ける方を募集しています。

携帯電話やパソコンにて、複数回献血クラブにご登録いただいた方には、血液検査の結果をサイト内で確認することができ、県の血液センターから『献血のお願い』や『献血キヤペーン情報』等のお知らせメールが届くなど、この度の複数回献血クラブ会員専用の献血カード以外にもさまざまな特典をご用意しております。

〈献血カードの切り替え方法〉

（1）複数回献血クラブ会員専用サイト上の会員特典画面にて、ご希望の献血カードデザインを選択してください。

（2）表示される画面を印刷するか、携帯電話で表示される画面を、献血受付時にご提示ください。

（3）お手持ちの献血カードと引き換えに新しいデザインの新献血カードをお渡しいたします。

なお、一度複数回献血クラブ会員専用献血カードに変更された場合、他のデザインの献血カードに変更することはできませんのでご了承ください。

（複数回献血クラブ退会時や通常の献血カードへ戻したい場合は、通常の献血カードへ切り替えられます）

〈受け付け場所〉

全国の献血会場



山都町観光案内所
ギャラリー喫茶
ルポン
72-1054

11月のギャラリー

「プリザーブドフラワー展」
山都町出身の寺崎沙織さんによるプリザーブドフラワーを使った、アレンジメントを約25点展示します。ぜひ、ご覧ください。

期間：11月1日～29日

神楽と田楽と文楽で楽楽づくし！

楽楽楽フェスタ in 清和文楽館

12月4日 午前11時30分～

予約制

定員 **200** 名

お一人様3000円（税込）

第1部（午前11時30分～）

●高千穂の夜神楽

中入り 食事（午後12時30分～）

田楽御膳

第2部（午後1時30分～）

●清和文楽人形芝居



申し込み・問い合わせ先 道の駅 清和文楽邑（0967-82-3001）