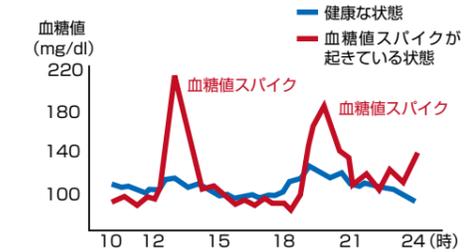




血糖値スパイクを防ぐ3つの方法

血糖値とは、血液中を流れる糖分の量を示すものです。



● 血糖値スパイクの解消法

この血糖値が一定値より高い状態が続くと糖尿病と診断されますが、糖尿病ではない人の中に食後の短時間だけ血糖値が140mg/dl以上(急上昇する「血糖値スパイク(食後高血糖)」)という現象が起きていることがわかってきています。

血糖値スパイクを起こすと、急激な血糖値の上昇を抑えようとして、血糖を脂肪にかえようと軽い低血糖が起こり、「頭痛」「眠気やだるさ」「目のかすみ」などの症状が現れることがあります。

また、血糖値スパイクの状態を放置していると、2型糖尿病への進行、動脈硬化の多発のほか、がんや認知症のリスクが高くなると言われています。

◆ 食べる順番は「野菜」→「肉・魚」→「ご飯・パン」

食物繊維を多く含む野菜などをまず最初に食べることで、食物繊維が腸の壁をコーティングし、後からご飯やパンなどに含まれる糖質が入ってきてても、その吸収をゆるやかにする作用があります。

◆ 「朝ごはん」はきちんと食べましょう！

食事と食事の間が長くなると血糖値が下がりすぎてしまい、糖質を取り込んだ際に血糖値が急上昇し、血糖値スパイクが起きやすくなります。忙しくても、3食きちんと食べて、血糖値スパイクを予防しましょう。

◆ 食後すぐのちょこちょこ動きが効果的！

食後すぐに、少し散歩をするだけでも、血液中のブドウ糖がエネルギーとして使われるので、急激な血糖値の上昇を抑えることができます。

血糖値スパイクを解消するためには、健康診断が「正常」という結果だけで安心せず、自分の日ごろの血糖値の変化に関心を持ちましょう。

Cooking

楽しく、おいしい 簡単料理♪ その120



今月の料理 1日の野菜をプラス1皿♪ チンゲン菜の簡単ナムル

今回はチンゲン菜を使った料理をご紹介します。チンゲン菜は中国から伝わった緑黄色野菜で、ビタミンCやβ-カロテンはもちろん、カリウムやカルシウム、鉄も多く含まれます。

調理のポイントは、ビタミンが流れ出てしまわないように、ゆでるときはできるだけ短時間に行うこと、炒めものやあえ物では少量の油を使って調理することでビタミンの吸収がよくなります。



One Point Advice

ゆで時間は短く♪

エネルギー(1人あたり): 約19kcal
塩分: 約0.8g

【材料(4人分)】

- チンゲン菜 … 2株
 - にんじん … 1/4本
 - にんにく … 小1片
 - 塩 … 少々
 - かつお節 … 少々
- A
- しょうゆ … 大さじ2/3
 - ごま油 … 小さじ1
 - 砂糖 … 小さじ1/2
 - 白いりごま … 大さじ2

【作り方】

- チンゲン菜は根元をきれいに洗い、ゆでたら、食べやすい大きさに切る。
- にんじんは約3cm長さの千切りにし、ゆでる。
- にんにくはみじん切りにする。
- ポウルにAを合わせておき、①②③を加えてあえ、塩で調味する。かつお節を添える。

Cooking

Calendar Health September Calendar 9月の健康カレンダー

介護予防事業(対象:65歳以上の方)

日	会場と開催時間
◆ 小さなボールをつかった健康運動教室	
7日	鵜殿地域交流センター (午前10時~11時)
14日	上地多目的集会施設 (午前10時~11時)
20日	成川生活改善センター (午前10時~11時)
21日	平尾井生産活動センター (午前10時~11時)
28日	井田公民館 (午前10時~11時)

◆ 健康長寿ヨガ

1・8・15・22・29日	鵜殿福祉センター (午前10時45分~11時45分)
---------------	----------------------------

◆ 貯筋運動 (腹筋と下肢筋力をつけるための運動)

1・8・15・22・29日	保健センター (午後0時30分~2時30分)
11・25日	大里多目的集会施設 (午前9時30分~11時)

※ 要予約: 詳しくは、地域包括支援センター (☎33-0175) まで。

子どもとお母さん(会場 紀宝町保健センター)

日	内容と開催時間
12日	7・8か月離乳食教室 (午前10時~11時30分)
22日	すくすく育児相談 (午前9時30分~11時30分)

※要予約: 詳しくは、保健センター (☎32-3700) まで。

9月の休日救急当直医

日	病院名	内科・外科
3日	山口クリニック	☎(31)8052 外科
10日	湊口医院	☎(31)6660 内科
17日	湊口クリニック	☎(21)3710 内科
18日	米良クリニック	☎(21)7878 外科
23日	熊野路クリニック	☎(21)2110 内科
24日	谷地内科	☎(23)3088 内科
日・祝	紀南医師会 応急診療所	☎0597(88)1001 内科

※ 変更する場合がありますので、確認のうえ受診してください。
 ※ 診療科目が異なる場合は、三重県救急医療情報センターコールセンター (☎0597-89-1199) にご相談ください。

Dentistry

竹田 歯科衛生士の歯の健康ひとロメモ その139

今月のテーマ 16歳から39歳の希望者にクーポン券を配布 歯科健診で歯のトラブルを予防

健康なときには少々硬いものでも普通に食べることができ、年齢が上がるにつれ、硬いものが噛みにくくなったり、これは歯周病で歯がぐらぐらしてくるのが原因で、歯茎の炎症のほか、口臭がひどくなります。

普段の歯みがきが「みがいたつもり」になっていませんか。歯に付着した歯垢をしっかりと落とす「みがけている」歯みがきを毎日意識して行うとともに、かかりつけ歯科医院での定期的な歯石除去やチェックがとても大切です。

町では予防的な歯科受診のきっかけづくりに、16歳から39歳までの方を対象に、成人歯科健診を実施しています。町内の歯科医療機関にて歯科健診を無料で受診できるクーポン券を先着50名に配布します。ご希望の方は、保健センター(☎32-3700)までお早目にお申し込みください。

特に、高校生のみなさん、就職や受験の面接で、きれいな歯で第一印象をよくするために、歯科健診を受けてみませんか。