

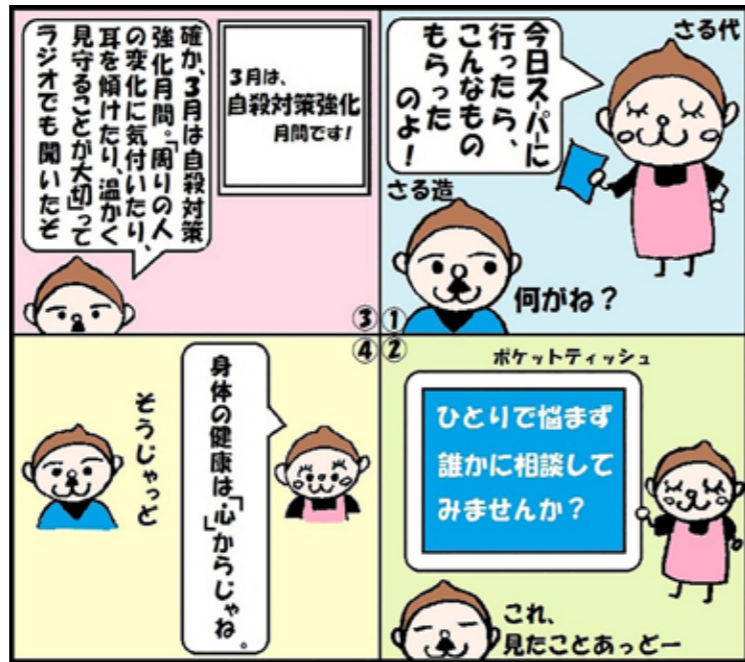


じゃが  
じゃが

# 健康通信

●相談窓口/ウイング  
☎71-1578  
✉center-wing@aurora.ocn.ne.jp

## 「健康は「心」から」



### 3月は「自殺対策強化月間」

3月は、就職、転勤、転居など生活環境が大きく変動する時期であり、自殺者数が増加する傾向にあります。自殺される人はさまざまな心配事が重なって自殺に追い込まれていくといわれています。誰にでも起こり得る危機です。

例えば、「失業→生活苦→介護の悩み→身体疾患→自殺」。平均4つ以上の問題が連鎖するといわれており、一つひとつの心配事を取り除く、もしくは軽くし

てあげることが必要です。つらいとき、悩みを一人で抱え込んでしまったとき、自分の悩みを吐き出すことは苦しいかもしれませんが、少しでも勇気を出して話してみてください。

3月は「自殺対策強化月間」です。串間市でも地域生活支援センターウイング(8時~17時に365日面談・電話・メールで相談できる窓口があります。ひとりで悩まず、誰かに話してみませんか。

## 食と栄養なんでもQ&A

栄養のことについての疑問を教えてください。管理栄養士がお答えします。問/医療介護課健康増進係 ☎72-0333 zoushin@city.kushima.lg.jp

### Q 血糖が高めです。食事は野菜から食べるようにしていますが、他に何かポイントがあれば教えてください。

A 野菜から食べる場合でもどんな野菜を食べるか、どのくらいの時間で食べるかによって効果に違いがあります。

**解説** 「野菜から食べる」というこの食べ方には、ポイントが隠されています。野菜から食べる利点はしっかり噛むことで満腹感を得やすいことや、含まれる食物繊維が食後血糖の急激な上昇を和らげる点ですが、早食いの人は要注意。早く食べてしまうと食物繊維の効果が発揮できないためです。野菜料理は5分以上かけてゆっくり噛んで食べるのがポイントです。

他に野菜の種類も重要です。野菜を先に食べるなら食物繊維の多い緑黄色野菜がおすすめです。青菜やきのこ類などがよいです。じゃがいもやれんこんなどの根菜類は糖質が多いのであまりおすすめしません。

また、油(脂)類は敬遠されがちですが、適量であればむしろ野菜と一緒に摂ることがよいとされています。脂質

やタンパク質は消化に時間がかかるので、先に食べておくことで消化吸収を遅らせる効果があります。

話は変わりますが、固めと柔らかめのごはんではどちらがお好きですか？実はこの違いによっても食後の血糖値の上がり方に差があるのです。上がりやすいのは柔らかくて温かい炊きたてのごはん。固めのごはんは、米でんぷんが消化されにくいものになるため、血糖値の上昇をゆるやかにします。また、温かいごはんより冷めた方が上がりにくいと言われ、これは固さの理屈と同じです。

ごはんは温かい方がいいという方も多いと思いますが、例えば冷ごはんより温かいごはんを半分ずつにして食べるなど、自分なりに色々工夫してみてもよいかもしれません。ただし、体調の悪い場合などは無理せず消化のよい柔らかいごはんを…。

## 健康マメ知識

# 生活習慣病を改めて考える

毎日元気に過ごしたい

# 健康

health

色々なギモンにお答えします！

## 健康Q&A

### Q.1 生活習慣病とは何ですか？

A 生活習慣病とはその名の通り、生活習慣によってその病気にかかったりかからなかったり、生活習慣によって進行の速さが違ったりする病気のことです。

### Q.2 生活習慣病の例を教えてください。

A 糖尿病、循環器疾患、慢性閉塞性肺疾患(COPD)や高脂血症など、また肺がん、大腸がんなども生活習慣病として挙げられます。

### Q.3 生活習慣病を防ぐためには何に気をつければいいですか？

A 大まかに、食事・運動・休養(睡眠など)のバランスのとれた生活をすることや、禁煙・節酒などがあります。また日々のストレスを減らすこともとても重要です。

### Q.4 食生活はどのように気をつければいいですか？

A バランスのとれた食事を規則正しくとることが必要です。楽しい気持ちで食事をとることも大切です。

### Q.5 運動はどのように気をつければいいですか？

A まずは毎日の生活で今より10分多く動くことから目指しましょう。遠い駐車場に停めて歩いたり、立ち仕事の時間を長くしたり。座りながら上半身を動かすだけでもいいです。時間が持てる方は週二日以上30分以上の運動を目指しましょう。

## Doctor's コラム



串間市民病院 総合診療科 楠元 恭子先生

こんにちは。串間市民病院総合診療科の楠元と申します。皆さんは、かかりつけの医師から食生活に気をつけてくださいと言われたことはないでしょうか。今回は、生活習慣の大事な一要素である食生活の改善を目指すときに、どんなことに気をつけるのかをいくつか簡単に紹介したいと思います。

### ① バランスの良い食事・主食・主菜・副菜を組み合わせる

- ・主食(ご飯・パン・麺などの穀物を主な材料にした料理)
- ・主菜(魚・肉・卵・大豆を主な材料にした料理)
- ・副菜(野菜・いも・海そうなどを主な材料にした料理)
- ・牛乳・乳製品、果物も少しずつ

### ② 減塩(男性8g未満、女性7g未満)

- ・新鮮な食材を用いて食材の持ち味で薄味調理
- ・薬味(胡椒・七味・生姜・柑橘類の酸味など)を組み合わせる

は減らす  
・お味噌汁は具たくさん(同じ味付けでも減塩できる)  
・外食を控える(外食は塩分多め！)  
・漬物は控える(浅漬けにしてできれば少量に)

### ③ 野菜をたくさん、果物は少ずつ毎日とる

- ・野菜は一日350g(一食あたり120g)生野菜なら両手一杯、茹で野菜なら片手いっぱい(三食とる)
- ・野菜は色とりどりで選ぶ(緑・赤・黄・黄緑や紫など)
- ・果物も毎日少しずつ(果物は糖質を多く含むため取りすぎると中性脂肪が増えたり、肥満になる恐れがあるので注意)

### ④ 食事は家族や仲間と楽しくとる。一人で食事をすると食べるものが偏りがち。誰かと食べることで会話も弾めば食事美味しく心も明るく健康にいいことばかり！

どうでしょうか。私たちの体は私たちが食べたもので作られています。一日三食規則正しく食べて健康な体の土台を作りましょう。