

第2回

体重減少のための砂糖類とのつきあい方①

うきは市のみなさま、お元気でお過ごしでしょうか？
みなさまの健康をサポートするために、保健課だよりをお届けします。
ぜひみなさまの健康づくりに役立ててくださいね。

体重がなかなか落ちない方へ 知らず知らずに砂糖類を摂取していませんか

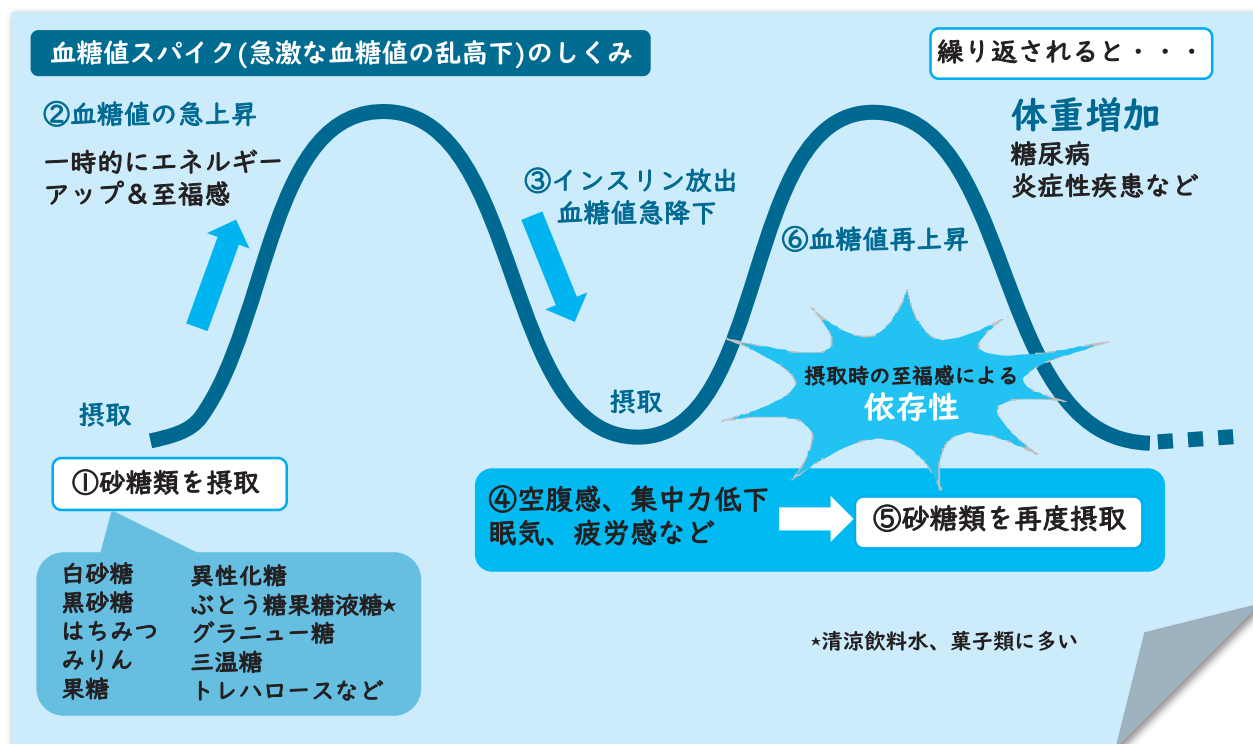
体重を落とすためにご飯の量を減らすなど食事の量を調整しているのに体重が落ちないどころかむしろ増える・そんな経験はありませんか？

実はその結果を阻んでいるのは、砂糖類の知らず知らずの過剰摂取にある可能性があります。ここで言う砂糖類とは白砂糖、黒砂糖、はちみつ、ぶどう糖果糖液糖など食べ物(実や皮など)から分離された糖のことです。ちなみにごはんやめん類等に多く含まれるでんぷんは砂糖類に含みません。

砂糖類は、体に入ると急激に血糖値を上げ体内からインスリンが大量に放出され、血糖値を下げるという血糖値スパイクという状態を作り出します。血糖値スパイクは、限りあるインスリンを無駄遣いしてしまう、血糖値の激しい上下を繰り返すことにより血管を傷めてしまう他に、血糖が急激に下がったときに再び空腹を感じさせて、さらに甘いものを欲するという依存性に問題があるとされています。

このようなしくみで砂糖が添加された食べ物をちょこちょこ口にすると、ちまちまと体重が増え、せっかくの食事量の調整が無効になってしまい、一向に体重を落とせないということになりがちです。

体重を落としたい場合は基本的に砂糖類をできる限り減らすと効果的です。ちなみに、お店に行って食品の原材料欄を見てみると、ほとんどの加工食品には砂糖類が入っていることが分かります。加工食品、調味料など意外と砂糖類は隠れているものです。出来そうなところから砂糖類を減らしてみてください。



今回は砂糖類を抑える方法を具体的にお伝えします。お楽しみに！

●問合せ 保健課 食育・健康対策係 Tel 75-4960

今日の季節野菜



野菜の目安摂取量は一日350g
平均摂取量はおよそ270g
あと一品をプラスして健康管理に役立てましょう

ゴーヤのおひたし

材料(2人分)

ゴーヤ……………100g

薄口醤油……………4g(小さじ2/3)

塩麴……………8g(小さじ1 1/3)

すりごま……………少々

かつお節……………少々

作り方

- 1 ゴーヤは薄切りにして塩麴(または塩)でもみ、熱湯にさっとくぐらせる。
- 2 薄口醤油とゴーヤを和える
- 3 器にゴーヤを盛り付け、すりごまとかつお節をかける。

より健やかな生活をするために！

「男性・女性料理教室」開催

市の食育事業の取組みとして、うきは市食生活改善推進会の指導の下「男性・女性料理教室」を開催します。

テーマは、「いくつになっても元気に動くための食生活を！」です。低栄養予防でいつまでも元気に！たんぱく質で防げる！守れる！料理初心者の方も作れるお料理にチャレンジしてみませんか？お申込みお待ちしております！！

日 時：7月30日(木) 10:00～12:00頃まで (受付9:30～)

場 所：御幸コミュニティセンター 1階 調理実習室

募集人数：20名 (※定員に達し次第、締め切ります。)

申込締切り：7月27日(月) 12:00まで

参加費：300円

調理講師：うきは市食生活改善推進会

●申込先：うきは市役所 保健課 食育・健康対策係 ☎75-4960



医療事務講座参加者募集！

◆7/30～10/15(毎週木) 9/17除く
10時～16時 ※間に1時間休

◆受講料(教材費含) 16,000円

◆定員12名

市内在住・在勤優先ですが、市外の方も受けつけます

◆会場 うきは市民センター(図書館)3F
浮羽町朝田582-1

病院や医院の事務などへ就職を希望される方で、未経験者入門用におすすめの講座です。

「もう仕事はしているけれど、資格もとりたい！」という方も、どうぞご参加下さい。



※資格取得希望者は、「医療事務技能審査試験」を受講可能となります(受講料7,700円別途必要)。

●問合せ・申込 うきは市男女共同参画センター・だんだん ☎77-2661

Mail: danjo@city.ukiha.lg.jp

