

＋保健師からの健康アドバイス

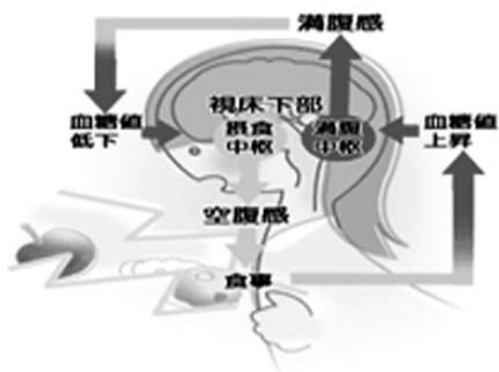
食べ過ぎに注意しましょう

今月の担当
北檜山区
佐々木 優希です

秋はおいしい食べ物をたくさん食べられる季節です。秋になると、冬に備えて脂肪を蓄えようと食欲が増進すると言われていきます。なんでもおいしく感じ、モリモリ食べてしまいがちですが、食べ過ぎは禁物です。肥満の原因となり、健康に悪影響を与えることになりかねません。食べ物がおいしい時期だからこそ、食欲を上手にコントロールしましょう！

◆食欲のコントロール

脳の奥深くにある視床下部という箇所には、食べることを命令する摂食中枢と食べることをやめるように命令する満腹中枢があり、これにより空腹・満腹を感じます。



食事から摂取した栄養素が分解されグルコース（ブドウ糖）となり、満腹中枢を刺激し食欲が抑えられます。一方、空腹になると体内の脂肪が分解されて脂肪酸が遊離します。この脂肪酸が摂食中枢を刺激することで、お腹がすいたと実感します。

◆食べ過ぎないコツ！

◆一口量を少なくする！

一口の量を少なくすることで、食事を口に運ぶ回数が増え、食事に時間がかかり、いつもより少ない量で満足することができます。

◆ゆっくり食べる！

満腹中枢が働くまでに15〜20分かかります。早く食べると、適量であつても満腹を感じるのに時間がかかり、必要以上に食べ過ぎてしまいます。早食いは肥満への近道！ ゆっくり食えることで食べ過ぎを抑えます。

◆ご飯を食べるときは

20回以上噛む！

早食いは胃の吸収が盛んになり、エネルギーを体脂肪として溜め込みます。よく噛んで食べれば、少量でも満腹感を得られます。

◆献立の中でエネルギーの低いものから食べる！

野菜や海藻は消化に時間がかかる上、体積があるのではばらくの間お腹がふくらみます。歯ごたえもあるので満腹感を感じやすくなります。

■お困りのことがあれば、気軽にご相談ください

- 北檜山区 健康センター 保健師
☎0137・84・5485
- 瀬棚区 瀬棚総合支所 保健師
☎0137・87・3311
- 大成区 大成総合支所 保健師
☎01398・4・5511

コリドール交流情報館

～行ってみよう！～

長万部町

第49回長万部町総合文化祭

文化の秋、長万部町の「文化の祭典」総合文化祭が開催されます。舞踊や太鼓など多彩な発表がある「舞台部門」、絵画や写真など力作が揃う「展示部門」、手打ちそば実演やバザー、野菜販売などで賑わう「実演・販売部門」と町内外を問わず楽しめます！お問い合わせのうえ、多数のご来場をお待ちしております！

●日時／11月5日（土）9時～17時・6日（日）9時～16時30分●場所／学習文化センター（舞台部門）・ファミリースポーツセンター（展示部門）・福祉センター（実演・販売部門）※1／出展・出演・出店は長万部町民のみとなります。※2／野菜販売は6日（日）10時～売切れ次第終了。●お問い合わせ先／教育委員会社会教育グループ ☎01377・2・2748

八雲町

はびあ産直市

八雲の特産品を販売します

八雲商工会では、地元で採れた新鮮・安全・安心な野菜や水産物・水産加工品等を販売する産直市を毎月開催しています。是非、一度お越しください。

●開催日／毎月第2・第4土曜日（10月は8日と22日です）●開催時間／11時30分～※商品が売切れ次第終了としますので、お早めにお越しください。●開催場所／はびあ八雲 ●お問い合わせ先／八雲商工会 ☎0137・63・25525

八雲町熊石地域

試してみよう！熊石海洋深層水

海洋深層水の分水は、熊石漁港内の熊石海洋深層水総合交流施設で行い、ポリタンクやペットボトルなどへの小口分水と車両に積載された大型タンクへの大口分水の2種類の分水施設があります。さまざまな効果が期待されていますので、この機会にぜひお試しください。

●町外利用者／小口分水→一般用（200リットル）100円・業務用（1m³）6000円／大口分水→一般用（1m³）6000円・業務用（1m³）6000円 ●分水時間／平日の9時～17時（12月～3月・年末・年始は分水できません） ●お問い合わせ先／熊石海洋深層水総合交流施設 ☎01398・2・23300

◆特定健診 伝言板◆

今回は、健診結果でよく聞く「脂質異常症：コレステロール編」についてのお話です。

コレステロールは体内で重要な役割を担い、体内でも合成されています。食べ物からコレステロールを摂り過ぎても、体内での合成が減ったり、多い分を肝臓に貯めたりして、血中コレステロールは一定に保たれることになっています。コレステロールの高い人は、このシステムが乱れてしまっている状態なのです。運動だけでは下がりづらいので、食べ物を気にする必要があります。コレステロールと言うとコレステロールの多い食べ物を気にしますが、コレステロールを上げる食べ物もあるので、それを避けることも大切です。また、反対に下げる食べ物もありますので、以下を参考にして、美味しい秋を乗り切りましょう！

【コレステロールを上げる食べ物：摂取注意】

脂身の多い肉・ウィンナー・ベーコン・乳脂肪
(バター・生クリーム) など

【コレステロールを多く含む食べ物：摂取注意】

レバー・魚卵・卵・しらす干し・ししゃもなど
※卵と動物の内臓、内臓も食べれる物に多い

【コレステロールを下げる食べ物：積極的に摂取】

大豆製品(豆腐・納豆など)・野菜(根菜類など)
青背の魚(秋刀魚・鯖など)・海藻類



チュン介からのお知らせだよ～

総合健診(特定健診・各種がん検診など)
が下記の日程で行われます。

■11月27日(日) 若松イエローパレス

■11月28日(月) 丹羽水仙パレス

受付中です！どんどん申し込んでね！

担当は
垣本利子です

10月28日(金) 長万部町で開催

「神経難病患者家族交流会・学習会」

八雲保健所では、在宅で生活している神経難病患者・家族の方が、お互いに病気のことについて情報交換などを行うことで、疾病についての理解を深め、支え合うことを目的として交流会及び学習会を開催します。

●日 時：平成23年10月28日(金)

14:00～15:30

●場 所：長万部町健康センター

●対象者：パーキンソン病・脊髄小脳変性症の患者・家族の方。または保健所保健師が訪問している神経難病患者・家族の方

●内 容：茶話会など

●申込み：八雲保健所 健康推進課

☎0137-63-2168 保健師まで

●締切り：10月20日(木)

10月22日(土) 八雲町で開催

「在宅医療を考える講演会」

八雲保健所では、ホスピス・緩和ケアなどについて体験発表を交え講演会を開催します。

●日 時：平成23年10月22日(土)

13:00～15:00(12:30受付)

●場 所：八雲町公民館2階集会室

●対象者：地域住民及び保健医療福祉関係者

●内 容：生を考えるホスピス／緩和ケア～病院でのホスピス・緩和ケアの取り組み・在宅での取り組みについて～

●講 師：福德雅章院長

(医療法人敬仁会おしま病院)

●問合せ：八雲保健所 企画総務課

☎0137-63-2168

※事前の申し込みは不要です。直接会場へお越しください。

今金町

紅葉を眺めながら

奥美利河温泉山の家

春・夏とはひと味違う秋の奥美利河温泉山の家、紅葉を眺めながら露天風呂につかり、心身共にリフレッシュしてみたいいかがですか。

●日帰り入浴／大人3000円／小学生1500円／幼児無料●宿泊／大人5557円／(1泊2食付)※冬期間休業のため10月いっぱい営業となっております、お早めに！●お問い合わせ先・予約申し込み先／クアブラザビリカ☎0137-83-7111

せたな町北檜山区

「せたな町食と産業まつり」

旬な新鮮食材などが大集合！

旬な新鮮食材・加工品・珍しい食材などが1つの会場に集結！せたな町が誇る多数の食材を知る機会としてぜひぜひご来場ください。ビンゴ大会やどんの実演もあるよ！

●開催日／10月15日(土) 11時～14時●場所／せたな町民ふれあいプラザ●お問い合わせ先／せたな町産業フエスタ実行委員会(事務局)／せたな町役場産業振興課☎0137-84-5111

せたな町瀬棚区

「公営温泉浴場「やすらぎ館」」

弱アルカリ性温泉で、冷え性、神経痛、火傷などに効き目があります。美肌効果がある成分も含まれているそうです。

●場所／瀬棚区本町(旧国鉄瀬棚駅跡地)●営業時間／10時～21時まで※毎月第1・3月曜日定休●入浴料／大人360円、中人140円、小人70円●お問い合わせ先／やすらぎ館☎0137-87-3841

せたな町大成区

「国民温泉保養センター」

広大な貝取潤沢谷の保養温泉地に位置する身も心もあったかになる温泉。お風呂から眺められる四季折々の景色、周辺には遊歩道や公園もあり、大成の自然を満喫できます。

●場所／せたな町大成区貝取潤●入浴料／大人360円／小人100円●お問い合わせ先／国民温泉保養センター☎0137-84-6327