

＋栄養士からの健康アドバイス

急増する糖尿病予備軍 糖尿病の兆しに早めに気づいて予防しましょう

今月の担当
北檜山区
林 その子です

町の健診などでも血糖値の高い方が増えています。糖尿病にならないためにもしっかりと自分の血糖を管理しましょう。

食後の高血糖に注意しましょう

食事をしてから2時間後の血糖値が、140mg/dl以上である場合が食後高血糖です。食後の血糖値が高いと、糖尿病予備軍やメタボリックシンドロームの人でも動脈硬化が進行します。

◆血糖値の上がる 主な原因は「糖質」

○ごはん、パン、

麺類、いも類

主食となるごはん、パン、麺類は糖質が豊富です。井

もの、カレールライス、サンドイッチ、麺類は、一品だけの食事になりがちです。量を食べ過ぎないためにも、副食（野菜料理）や汁物などを組み合わせて栄養バランスを整えましょう。（目安量は年齢、性別、体重などによって変わります）

○砂糖

砂糖は、単純糖質（※）で、体に吸収されやすい糖質です。調味料として使うときにも量に気を付けましょう。1日に摂る目安量は、20g（大さじ2杯弱）です。

（注）血糖値の高い人や肥満症の人は控えめにしましょう。お菓子や飲み物も含めて考えましょう。

※糖質は、以前は炭水化物と呼ばれていたものです。糖質には砂糖に代表される「単純糖質」というほとんど糖質でできている食品と穀

物に代表される「複合糖質」という糖質が主となり脂質やたんぱく質なども含まれている食品に分けられます。単純糖質は複合糖質と比べ甘味が強く、体への吸収が早くなります。そのため単純糖質を摂りすぎるとインスリンの分泌量が増え糖尿病を引き起こす原因の一つとなります。

○清涼飲料水、ジュース、缶コーヒー、栄養ドリンク等

お菓子と同様に砂糖がたくさん含まれています。飲み物など水に溶けた糖は吸収が早く急激に血糖を上げるので、飲み過ぎには気をつけましょう。

◇お菓子

お菓子には単純糖質の砂糖がたくさん含まれています。食べるときは量を決めて食べましょう。

主な市販のお菓子に含まれるエネルギー量



1日に摂る目安量は1日の必要エネルギーの10%です。（1日の適正エネルギー2000kcalの人だとおやつは飲み物も含めて200kcal以内です）

コリドール交流情報館 〜行ってみよう！〜となりまち

長万部町
水と緑がささやきかける
長万部公園

長万部公園は、テニスコートや遊歩道などが整備された広大な総合公園です。
●キャンプ場（1泊料金 大人500円/小人200円/受付時間9時～17時）●パンガロ（1棟1泊料金5,000円/受付時間13時～17時）●お問合せ先/建設課都市計画グループ ☎01377・2・2456

八雲町 フアームネットやくも スタンプラリー実施中!

「フアームネットやくも」は、農作業体験や農・畜産物の直売を通して、住民との交流を目的として活動しています。ドライブしながらスタンプラリーをして、新しい発見をしてみませんか？
●期間/9月30日まで ●スタンプ設置店
エルフィン（浜松366・10）、フロムネイチャーフアーム（野田生362）、小林農園（東野417）、幸村農園（野田生161-1）、ちよつこの店（落部728）、チーズ工房小栗（春日164・8）、味彩工房（立岩101・4） ●特典/抽選で、スタンプ設置施設の商品1,000円相当をプレゼント ●お問合せ先/ 役場農林課農業振興係 ☎01377・62・2111

八雲町熊石地域 根崎神社例大祭

神輿渡御を先頭に、古くは京都祇園祭りの流れをくむ8台の山車が巡行。山車それぞれ独自の太鼓や祭り舞（はやし）を鳴らしながらゆつくり練り歩きます。夜7時からはエネルギーが溢れる若衆神輿で、一段と華やかな夏の一夜を満喫できます。
●8月14日/関内地区/根崎地区13時～21時、15日/鮎川地区/根崎地区14時～21時 ●お問合せ先/根崎神社例大祭実行委員会事務局 ☎01398・2・3125

今金町

夏を満喫するなら
クアブラザピリカ キャンプ場
クアブラザピリカキャンプ場の周辺には、スキー場を利用して打ち下ろしを楽しめるパークゴルフ場やテニスコートなどのある



○果物

果物の糖質も砂糖と同じ単純糖質で体に早く吸収されます。食物繊維、ビタミン、ミネラルが豊富なので毎日摂りたい食材ですが食べ過ぎは禁物です。1日に摂る目安量は、80kcal以内です。(りんごでは半分、みかんでは2個、バナナでは1本です)

○料理の方法や食品の選択を工夫して脂肪の摂取をおさえましょう
エネルギーが高く、胃の停滞時間も長いため食後高血糖状態が長時間続きます。
例えば...

◆血糖値を上げないために

○野菜をたくさん食べましょう

野菜、きのこ、海藻に豊富に含まれる食物繊維は糖質の吸収を穏やかにしてくれます。食事のはじめに食べるとさらに効果がアップします。1日に摂る目安量は緑黄色野菜150g、淡色野菜200gです。

○食事はよく噛んで食べましょう

食事の基本ですが、ゆっくり食べることによって糖質の吸収がおだやかにになります。腹八分目の食事にしましょう。

○負担のかからない長く継続できる運動をしましょう

糖がエネルギー源となり食後の高血糖が改善されます。(例：ウォーキング・パークゴルフ)

糖尿病は、自覚症状が現れにくいいため、気が付いた時にはかなり病気が進行していることがあります。そのため、予防や治療には日常生活習慣の改善と定期的な健診を受けることが大切です。

◆特定健診 伝言板◆

担当 垣本利子です

今回は血压のちょっとしたお話です。
「仮面高血圧」という言葉を聞いたことはありますか？
日中の血压は正常ですが、夜間や早朝などに血压が高い状態を言います。
日本高血圧学会では、自宅での血压が135/85mmHg以上(病院での基準は140/90mmHg以上)を高血圧としています。仮面高血圧は、心臓が休まる夜間も心臓が休まず、心血管疾患のリスクが高いと言われています。仮面高血圧は、精神的なストレスや喫煙者などでみられることが多いと言われていますが、誰にもで仮面高血圧の可能性はありますので、できれば朝(もしくは夜中)と日中に血压測定してみてくださいね。

【問い合わせ先】
北檜山区 せたな町健康センター内
保健師 0137 (84) 5984
瀬棚区 瀬棚総合支所内
保健師 0137 (87) 3311
大成区 大成総合支所内
保健師 01398 (4) 5511



血压計を買う場合は、一番安定した値が得られる上腕で測る(腕に巻いて測る)ものがお勧めだよ!

美利河ダム下公園、また秘湯奥美利河温泉などアウトドアを満喫できます。その他クアブラザベリカや奥美利河温泉山の家は宿泊もできます。

●場所/ピリカダム周辺●キャンプ場利用料(テント) 156人用1,000円、7人用1500円(ただし)、タープ付きは500円割増、スクリーンテントは1,000円割増)※トイレ、野外調理施設あり●お問合せ先/クアブラザベリカ 0137・833・7111

せたな町北檜山区
2011 きたひやま夏まつり
今年も楽しい企画が盛りだくさん!会場では、ビールパーティーや10万円の商品券が当たるうさぎ抽選会やフリーマーケット&農産物即売会!ステージでは豪華商品が当たるビンゴゲーム大会や当たり付きでちまきのほか歌謡ステージなど催し満載です。

●とき/8月13日(土) 14時~20時45分●ところ/せたな町民ふれあいプラザ駐車場(雨天の場合は同プラザ内)●お問合せ先/せたな商工会 0137・84・54406

せたな町瀬棚区
夏を代表する
“せたな”の味覚がここに集う!
せたな漁火まつり
瀬棚の一大イベント「せたな漁火まつり」がいよいよ近づいてきました。2,000発以上打ち上げられる恒例の花火大会、地元出身の歌手が出演する歌謡ショーのほか、名物活イカ・活ホタテの釣堀などせたなの味覚も勢ぞろい!

●とき/8月6日(土)~7日(日)●ところ/瀬棚港・漁火公園●お問合せ先/せたな観光協会 0137・87・28888

せたな町大成区
『キャンプ場紹介』『大成野営場』
貝取淵溪谷の「レクリエーションの森」と呼ばれる山と川に抱かれた自然浴のキャンプ場は、四季折々の野の花が楽しめる遊歩道、イワナ・ヤマメ釣りが楽しめる川や、周辺には温泉が楽しめる国民宿舎あわび山荘や多目的広場などが整備されており、盛りだくさんのアウトドアライフが楽しめます。

●場所/せたな町大成区貝取淵●利用料金/高校生以上220円、小・中学生110円●持ち込みテント料/1~2人用(1張) 220円