

健康を守る食べ方

※もっと詳しく知りたい人は地域保健係 (576-3736) にお問い合わせください。

- 欠食しないで1日3食しっかりと！
 - ・食事の配分は「朝3：昼4：夕3」を目安に
 - ・夕食は早めに済ませる
- 「主食」「主菜」「副菜」をそろえてバランスよく！
 - ・いろいろな種類の食品を取る
- 「ベジファースト」で食事は野菜から！
- よく噛んで、ゆっくり食べる！
 - ・満腹感が得られ過食が抑えられる
- 食べ過ぎ・飲み過ぎはNG！
 - ・塩分過多にも注意

【お詫びと訂正】
 市政だより4月号23頁「健康通信」の「1日の食事適正量を知ろう」の表に誤りがありました。お詫びして訂正いたします。
 修正箇所：「体の調子を整えてくれる」「果物」の表中 【正】りんごなら1/2個 【誤】りんごなら2個

5月の休日当番医 [診療時間：9時～17時] ※事前に問い合わせの上受診してください。

当番日	休日当番医	診療科	電話番号
3日(日)	ほばらクリニック (保原町大泉字小作達 15-1)	脳神経外科・心血管外科・循環器内科ほか	☎ 574-2522
4日(月)	まつもとクリニック (桑折町大字南半田字六角 15-1)	内科・胃腸内科・小児科ほか	☎ 582-4800
5日(火)	ミツパチいたみと眠りのクリニック (伊達市宮前 29-1)	内科・整形外科・ペインクリニック外科ほか	☎ 572-5328
6日(水)	井上内科クリニック (桑折町大字谷地字石塚 15)	内科・循環器内科・胃腸内科	☎ 581-2202
10日(日)	大泉ほんだクリニック (保原町大泉字大地内 135-2)	泌尿器科・内科	☎ 563-7587
17日(日)	梁川病院 (梁川町字東土橋 8)	総合診療科	☎ 577-2155
24日(日)	大木内科医院 (保原町字元町 4)	内科・呼吸器内科・消化器内科ほか	☎ 575-3343
31日(日)	大山クリニック (伊達市北後 13-1)	内科・消化器内科	☎ 583-2136

福島県子ども救急電話相談
 夜間の子どもの急な病気・けがの相談に、医師や看護師が応じます。
 相談時間：毎日 19時～翌朝8時 ☎ 521-3790 (短縮ダイヤル # 8000)

あなたの「食べ方」、大丈夫ですか？ 「食事」で健康を守る！ Part 2

前は伊達市民の食べ方の特徴から、1日に必要な食品と食事の適正量について特集しました。今回は伊達市民の約65%が高血糖状態という現状から、血糖値と食べ方についてお伝えします。

☎ 健康推進課地域保健係 ☎ 576-3736

教えて栄養士さん！

血糖値について栄養士に聞きました



糖質

- 吸収の速い糖**
 - ・甘い飲み物 (ジュース等)
 - ・甘いお菓子
 - ・果物
 - ・お酒
- 吸収の遅い糖**
 - ・米
 - ・めん類
 - ・パン
 - ・いも類



Q1
血糖値を上げやすい食べ物って何？

A1 食後の血糖値上昇の9割は糖質です。皆さんにお話を伺うと果物をごはん代わりに食べているという方が多いようです。食品によって体に吸収される時間が違いますので、**吸収の速い糖質食品の食べ過ぎ飲み過ぎに注意が必要です。**



Q2
血糖値が高くならい食べ方ってあるの？

A2 同じ内容の食事でも野菜料理から先に食べる「**ベジファースト**」にすると、食物繊維の効果で血糖値の急上昇が抑えられます。

ベジファースト



Q3
遅い時間に夕食を食べた翌朝は食欲がなくて欠食することも。血糖値に影響はある？

A3 欠食すると1日の総摂取エネルギーは減りますが、**欠食した次の食事後の血糖値が上がりやすくなります。**食べてすぐ寝てしまうと血糖値はなかなか下がらず、**消費されなかったエネルギーが脂肪として蓄えられ、肥満の原因になります。**