



健康だより

野菜の持つ力を紹介します

野菜は体に良いのでしっかり摂りましょうという話は聞かれると思います。実は野菜が体にもたらすよい作用は多岐にわたります。今回はその中でも3つご紹介します。

●食後高血糖を抑える

野菜には食物繊維が多く含まれています。食物繊維を摂取することで食後の血糖値上昇を緩やかにし、血管が傷つくことを防ぐため、動脈硬化や糖尿病などの生活習慣病予防につながります。食べる順番は、主食（ごはん）を食べる前に野菜を食べるとより効果的です。

カボチャやイモ、トウモロコシなどは糖質が多いため控え、それ以外の野菜や海藻、キノコ類を積極的に食べることをおすすめします。

●食べ過ぎを防ぐ

野菜を食べると、食欲を抑制するレプチンというホルモンの分泌が促されます。レプチンが食欲を調整する満



腹中枢に働きかけて食欲を抑えることで、食べ過ぎを防いでくれます。食事をお腹いっぱい食べてしまう人や食後や食事の間に甘いものなどを

食べたい人は、野菜を積極的に食べることをおすすめします。野菜の摂取量の目安としては、毎食あたり両手1杯程度です。

●動脈硬化・認知症予防

近年認知症の発症に血液中のホモシステイン濃度の上昇が関連しているという研究結果が報告されています。ホモシステインが血液中に増加すると、血管の炎症が進み動脈硬化や認知症の要因になります。ホモシステインは、ビタミン B6 と葉酸が不足すると増加することがわかっています。葉酸は緑の濃い野菜に多く含まれていますが、不足しがちな栄養素です。動脈硬化や認知症を予防するためには、ホウレンソウや小松菜などの葉酸を豊富に含む緑の濃い野菜を摂ることが大切です。

●10月から旬を迎える緑の濃い野菜

ブロッコリー、春菊、ほうれん草

【香辛料などを活用したおすすめの食べ方】

からし和え、わさび和え、おかか和え

●お問い合わせ先

町健康福祉課
(町総合保健福祉センター内)
☎096-235-8711

甲佐町フィットネスセンター

運動の秋！自身のカラダ状態を再確認しませんか。

甲佐町フィットネスセンターでは、10月11日（水）～29日（日）まで、測定会を実施します。この機会に、ぜひ、ご自身の身体の状態を測定してみませんか？

今月の講師



木村 さやかさん
(看護師)

●インボディ測定会

30秒で体組成が分かる測定機器です。筋肉量、体脂肪、四肢の筋肉量もわかりま

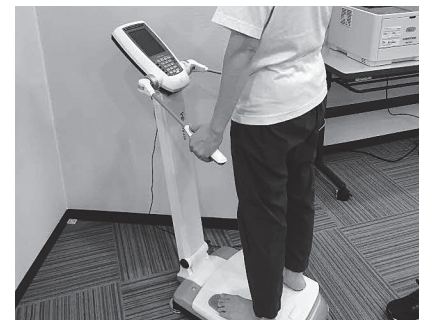
す。測定結果をもとに、スタッフが運動のアドバイスもします。
(測定料金:550円)

●65歳以上の体力測定会

65歳以上の人を対象に、体力測定（握力・片足立ち・歩行テストなど）とインボディ測定・アンケート調査を行います。

測定結果をもとに、同センターの専門スタッフが、身体的フレイル予防の体操や認知機能向上の体操をご紹介します。ご希望の人は、電話で予約ください。

(測定料金：880円)



▲甲佐町フィットネスセンターで実施する「インボディ測定会」にぜひお越しください

●お問い合わせ先

甲佐町フィットネスセンター
(町総合保健福祉センター内)
☎096-235-8712

スマイル

わが家の「笑顔」を紹介します

赤ちゃんの笑顔 募集中！

未就学児のお子さんの
笑顔を広報紙に掲載しま
せんか？応募期限は

毎月7日まで。

ご応募お待ち

しています▶



■お問い合わせ先

町企画課

☎096-234-1115



原口 ^{ゆうな} 結海 ちゃん (0歳8カ月)

父・平さん

母・詩織さん (上豊内区)

パパ、ママ大好きだよ☆

10月・11月の保健活動

●会場 町総合保健福祉センター

+ 4か月児健診

10月19日(木) 午前9時

11月22日(水) 午前9時

+ 7か月児健診

10月19日(木) 午前10時

11月22日(水) 午前10時

+ ピカピカ1歳教室

10月6日(金) 午前9時20分

+ 1歳6か月児健診

11月14日(火) 午後1時

+ すくすく2歳児子育て相談

10月20日(金) 午前9時20分

+ 3歳児健診

11月14日(火) 午後1時20分

● 10月の子育て支援カレンダー

● 甲佐町子育て支援センター (竜野保育園内) ☎096-234-0305

2日(月)	身体測定(身長・体重)
4日(水)	お散歩
6日(金)	親子で体操
11日(水)	折り紙遊び
13日(金)	鯉を見に行こう
16日(月)	お絵描き
18日(水)	おやつ作り(要予約)
20日(金)	砂場遊び
23日(月)	どんぐり拾い
25日(水)	風船遊び
27日(金)	製作(ハロウィン)
30日(月)	ハロウィン

育児相談(電話・面接) 月～金曜日 午前9時30分～午後4時

体験保育 月・水・金曜日 午前9時30分～正午

● 休日当番医

月日	当番医	電話番号
10月1日	小屋迫医院	096-234-0165
10月8日	荒瀬病院	096-234-1161
10月15日	谷田病院	096-234-1248
10月22日	甲佐眼科クリニック	096-235-5600
10月29日	荒瀬病院	096-234-1161

●日程は変更になる場合があります。最新情報は町公式ウェブサイトなどをご確認ください