

日々の食生活を見直して 血糖値を抑えましょう

◆血糖値に注意を

熊本県は40〜60歳男性の血糖値の高さが全国第1位（平成28年度）です。女性も全国7位と、男女とも上位に位置しています。熊本県は40〜60歳と比較的若い世代に血糖値が高い人が多いことが特徴です。また、おなか周りの大きさにおいても全国5位（平成28年度）と上位に位置しています。おなか周りに脂肪がついていると血糖値はもちろん血圧も上昇しやすいことがわかっています。

健診では血糖値の状態や腹囲の検査も行っています。血糖値や腹囲がB判定以上だった方は注意が必要です。

◆血糖値が高くなる仕組み

血糖値はどのようにして高くなるのでしょうか。血糖値が高いという状態は、私たちの体を流れる血液の中の糖が過剰であることを示します。私たちは食事を通じて糖を摂取しますが、体に吸収されやすい砂糖を多くとり過ぎると血液の中の糖が余ってしまいます。特に甘い飲み物は砂糖がたくさん入っているため、ジュースの飲み過ぎには注意が必要です。血液中に糖が余ると血糖値を下げするためにインスリンという物質が膵臓から放出されます。インスリンが枯渇したりすると血糖値が下がりにくく糖尿病を発症します。

60歳以上の人では、このインスリンの分泌量が3分の2ほどに減ってしまいますので甘い食べ物を食べる際は、量や時間に注意しましょう。

◆1日の砂糖の摂取量について

血糖値改善のポイントは、摂取する砂糖の量です。60歳以上の人や糖尿病の人は、砂糖は1日10g以内、60歳未満の人は1日20g以内が目安です。

甘い物を食べる時間帯は日中がおすすめです。夕方以降は代謝が下がるため、血液中に糖が残りやすくなります。

◆食材に含まれる砂糖の量を確認

食材に含まれる砂糖の量の確認方法は次のとおりです。

●原材料を確認する
スーパーなどで販売されている食品には、食品表示法に基づいて

原材料が表示されています。その食品に多く使われている順に載っていますので、砂糖の表示順番が上位の食品には糖が多く含まれることを示しています。

●栄養成分表示を確認する

食品表示法に基づき、栄養成分も表示されています。砂糖は炭水化物に分類されます。原材料名で砂糖が1番にある場合は、栄養成分表示の炭水化物量がおおよその砂糖の量となります。

◆食と栄養について一緒に知識を深めませんか

町では食生活改善推進員と連携して食に関わる様々な活動を行っています。

●町内小中学校で郷土料理作り

町内の小学生や中学生と一緒に鼻だごやだご汁といった郷土料理作りを行っています。熊本の郷土料理の伝承を通じて食の大切さを伝えていきます。

●バッククッキングの普及活動

災害時にも役立つ調理方法「バッククッキング」のメニュー開発を行っています。いざという時に活用できるように、地域の皆さんにもお伝えしています。

●学習会

コロナ禍で活動を見合わせていますが、昨年度は減塩効果のある乳和食について試作を行い、推進員同士で意見交換を行いました。

健康だより

血糖値

の話

このコーナーでは、町職員である保健師、管理栄養士、社会福祉士などが、健康や福祉、介護などに関する情報をリレー形式でご紹介します。



今月の紹介者は
瀬崎 由佳 管理栄養士

令和3年度も様々な活動を予定しています。毎日の食事から体を作られています。どの食べ物を食べると体によい働きがあるのかなど食についての知識を深めたい方は町健康推進課（☎096-235-8711）までご連絡ください。

Smile

わが家の“笑顔”をご紹介します



久米 梨月^{りつ}ちゃん (1歳1カ月)

父・修永さん 母・千春さん
(麻生原区)

元気にすくすく
育ってね!

★お子さんの成長の記念として、“笑顔”の写真を『広報こうさ』紙面に飾ってみませんか？写真掲載のお申し込みは、町総合保健福祉センターまで。

●お子さんの“笑顔”の写真掲載に関するお申し込み・お問い合わせ先
町健康推進課
(町総合保健福祉センター内)
☎096-235-8711

10・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21日(木) 午前9時

11月11日(木) 午前9時

＋7か月児健診

10月21日(木) 午前9時50分

11月11日(木) 午前10時

＋ピカピカ1歳教室

10月1日(金) 午前9時20分

＋1歳6か月児健診

11月9日(火) 午後1時

＋すくすく2歳児子育て相談

10月22日(金) 午前9時20分

＋3歳児健診

11月9日(火) 午後1時20分

Child-Care

10月の子育て支援カレンダー

○ 甲佐保育園

☎096-234-0186

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 若草保育園

☎096-234-0013

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 竜野保育園

☎096-234-0519

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 乙女保育園

☎096-234-3947

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 緑川保育所

☎096-234-0789

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 甲佐町子育て支援センター

(竜野保育園内) ☎096-234-0305

1日(金) ブロック遊び

4日(月) お散歩へ出かけよう

6日(水) 小麦粉粘土遊び

8日(金) タオル遊び / 就労無料相談会

11日(月) ままごと遊び

13日(水) シャボン玉遊び

15日(金) おやつ作り(変更あり)

18日(月) 砂場遊び

20日(水) お絵かき遊び

22日(金) ふれあい遊び(フラフープ)

25日(月) どんぐり拾い

27日(水) どんぐりで遊ぼう

29日(金) 着せ替え遊び(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

●健康や福祉、介護、健康診断などに関するご相談・お問い合わせ先

・町健康推進課

(町総合保健福祉センター内)

☎096-235-8711

・町福祉課

☎096-234-1114

・町住民生活課

☎096-234-1113

●行事などに関する詳しい内容は、各園に直接お問い合わせください。