



## こんにちは 保健師です

皆さんが健康で元気に過ごすための役立つ情報をお届けします  
☎ 住民課保健予防担当 ☎ 56-2122

### 糖質の取り過ぎに注意!

## 肥満や生活習慣病を予防しよう!

口から摂取した糖質は体内で消化されブドウ糖になります。ブドウ糖は血液を通し、体中に運ばれ利用されます。糖質を取り過ぎると、使い切れず余ったブドウ糖は肝臓や筋肉に蓄えられます。しかし、蓄えられる量は多くないため、エネルギーとして消費されず中性脂肪の材料となり、体脂肪として蓄えられて肥満や脂肪肝の原因になります。

一方で、糖質を減らしすぎると、エネルギー不足となり疲労感を感じる、集中力がなくなるなどの症状が現れます。また、エネルギーの不足を補うため、体内のたんぱく質が分解されるなどして筋肉が減少しますので、糖質は過不足なく適度に取りましょう。



### 糖質ってなに?

糖質は、身体や脳に欠かすことのできない栄養素です。糖質には大きく3つの種類があり、それぞれ多く含まれる食品は次の通りです。

- 【多糖類】ご飯、パン、麺類、芋類
- 【少糖類】砂糖
- 【単糖類】果物、はちみつ

少糖類や単糖類は、多糖類に比べて早く消化吸収されるのが特徴です。砂糖を多く使った甘いお菓子やジュース、果物の食べ過ぎには注意しましょう。

### 血糖値ってなに?

血液中を流れるブドウ糖のことを血糖といい、その濃度のことを血糖値といいます。血糖値は食前食後で変動し、食事をして血糖値が高くなると、膵臓からインスリンというホルモンが分泌されて、数時間で元の血糖値に戻ります。肥満や脂肪肝などでインスリンが十分に働かないと、ブドウ糖は細胞に取り込まれず血液中にあふれ高血糖になります。この状態が続くと少しずつ血管や神経を傷つけ、動脈硬化などのリスクや糖尿病を引き起こす危険性が高まります。

食習慣を見直しませんか?  
○まよめ食い、欠食をせず  
3食に分けて食べましょう!  
○食物繊維を多く含む野菜を  
先に食べましょう!  
○料理の味付けに使う砂糖やみりんを  
使い過ぎないようにしましょう!



血糖値や中性脂肪の上昇を予防する“夏レシピ”

## 肉巻きオクラのトマトだれかけ <1人分: 熱量196kcal・塩分0.7g>



### ◎材料 (4人分)

- ・豚ロース肉(しゃぶしゃぶ用スライス)・・・16枚
  - ・オクラ(冷凍オクラ使用可)・・・8本
  - ・えのきだけ・・・1パック
  - ・酒・・・大さじ1
- <かけだれ>
- ・トマト・・・Mサイズ1個
  - ・味付もずく(1パック60g)・・・2パック
  - ・オリーブオイル・・・小さじ2

### ☆作り方

- ① トマトはヘタを取り1cm角切りにし、味付もずくとオリーブオイルを混ぜ合わせます。
- ② オクラは洗ってヘタを切り落とし、水気を切らずそのまま耐熱皿にのせ、軽くラップをかけて電子レンジ500Wで1分加熱し、容器から出して冷ましておきます。えのきは石づきを切り落とし8等分にします。
- ③ ②のオクラとエノキを豚肉で全体が隠れるように巻き、2本ずつ耐熱皿にのせ、酒を全体に振りかけ軽くラップし、電子レンジ500Wで2分30秒加熱(肉に火が通ってなければさらに30秒ずつ加熱)したら容器から取り出し、半分にカットして器に盛り①のかけだれをかけて出来上がり。かけだれは30分ほど冷蔵庫で冷やすとトマトに味が馴染み、おいしくいただけます。

オクラのネバネバやもずくに含まれる水溶性食物繊維(ペクチンやフコイダンなど)には、血糖値や中性脂肪の上昇を抑える効果があります。味付けもずくの酸味が苦手な方はめかぶにも同様の効果があるので、味付けめかぶを使ってみましょう。



## 生涯学習の窓

教育・文化・スポーツのホットな情報をお届けします  
☎ 教育委員会社会教育担当 ☎ 56-2183

## 村営プール開放します!

村営中央プール・トマムプールを開放します!暑い夏を乗り切るため、また、運動不足を解消するためにもプールを利用してみませんか?多くの皆さんのご利用をお待ちしています!!

期間 7月1日(土)から8月下旬まで  
時間 午後1時から午後5時まで  
場所 中央プール(占冠中央小学校横)  
トマムプール(トマム学校裏)



ルールを守って  
楽しく利用しよう!

### 【注意事項】

- ▶ 気温・水温が低い場合は、**オープン日の延期**や開閉時館の時間変更を行う場合があります。
- ▶ トマムプールについては、上記のうち**火・木・土・日**を開放します。なお、トマム学校の夏休み期間(7月22日～8月16日)は、7月17日(月・祝)も含め毎日開放します。
- ▶ 幼児の利用は保護者同伴をお願いします。
- ▶ 利用の際は、大人・子どもを問わず水泳帽を着用してください。



## 図書室をご利用ください!

占冠村公民館図書室では、多くの村民の皆さまのご利用をお待ちしています。図書室は、中央図書室(占冠村コミュニティプラザ)とトマム図書室(トマムコミュニティセンター)の2カ所があり、蔵書数は合わせて約27,000冊です。小さなスペースですが、ベストセラー小説や流行の実用書など、さまざまなジャンルを取りそろえています。毎月の新刊情報等が載っている「図書だより」を発行していますので、ぜひチェックしてみてください!

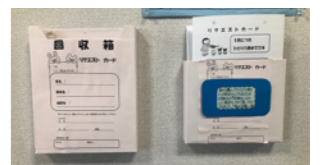
### 視聴覚ライブラリー

中央図書室ではDVDの無料貸し出しを行っています。DVDのラインナップについては、偶数月(2月、4月、6月...)の月初めをめぐりに入れ替えを行っていますので、興味のある方はぜひご利用ください!



### 図書のリクエスト

図書室に読みたい本が置いてなければ、図書室に設置してあるリクエスト用紙に記入し、リクエストボックスに入れてください。優先的に購入させていただきます。あなたが読みたい本は、他の誰かも読みたい本かもしれません?



### 図書の返却

中央図書室で借りた本をトマム図書室で返却すること(またはその逆)も可能です。忙しくて期限までに中央へ直接返却するのが難しい場合でも、トマムに返却できれば大丈夫。どちらの図書室でも気軽にご利用ください。

