

健康きらり

知ることは減量への第一歩

米原市上丹生 高木 正之さん (51歳男性)

健康づくりに積極的に取り組んでいる人を紹介します。

体が重い、ズボンがきつい…減量の必要性を感じていた私は、今までから糖分の摂取を控え、野菜と魚を中心とした食事を心掛けてきたつもりでした。しかし、体重はいっこうに落ちる気配は無く、一体どうしたものかと考える日々を送っていました。

そんなときに市の健康診査、保健指導・食事指導を受け、そのときに伺った血糖値とインスリンの関係※1に関する話は、まさに目からうろこの内容でした。摂取カロリーには気を使っていた私でしたが、お腹におさまってしまえば同じこと、順番はどうでもいだろうとたかをくくっていたことに問題があったようです。食事の時には徐々に血糖値が上

がるような食べ方※2を心掛け、インスリンの分泌は最小限にとどまるような食べ方をすれば、結果的に減量につながり、糖尿病になるリスクも減らすことができるそうです。

私の場合は、食べる順番に気を遣い、知人の勧めから発芽玄米、そして繊維質を多く含む「ボウを毎日の食事に取り入れて、現在までに約6kgの減量に成功しました。目標体重まであと3kg。結果を急がず、無理なく目標体重に近づいていければと思っています。

※食べ方など詳しくは、まいばら版健康手帳に掲載しています。健診や相談時にも配布しています。ご希望の方は、健康づくり課まで。

<生活習慣病予防のためのポイント>

※1 血糖値上昇とインスリンの関係
食事を摂ると血糖値が上がります。その時、同時にすい臓からインスリンが分泌されて細胞に糖が取り込まれ、血糖値は正常に保たれています。血糖値が正常の場合は、血糖上昇とインスリン上昇のタイミングは同じですが、このタイミングがずれて、インスリンの上昇がゆっくりになると、食後高血糖（血糖の上昇）が起きます。

起こる原因は・・・

糖尿病の遺伝、メタボリックシンドローム等でインスリンが無駄遣いされている場合などです。このような場合は、食べ方の工夫で血糖上昇とインスリン上昇のタイミングが接近し、血糖値の改善が可能となります。

※2 徐々に血糖値が上がる（インスリン分泌を最小限にとどめる）食べ方
ゆっくり食事する、食物繊維を十分に摂る、野菜を先に食べる などです。

お問い合わせ 健康福祉部 健康づくり課 (山東庁舎) ☎55-8105 ㊟55-2406

地域包括 支援センター だより

熱中症を予防しましょう！

これからの季節、脱水や熱中症が原因で医療機関に運ばれる人が増えてきます。加齢に伴い、暑さや喉の渇きを感じにくくなり、さらに汗もかきにくくなるため、炎天下などで無理をしているつもりがなくても、体が高温になり熱中症になりやすくなります。

最近では、室内での熱中症も増加しており、夜間のトイレの回数を減らすと水分を摂らずに寝て、脱水状態になる人もいます。

元気な方でも、熱中症で持病（高血圧、心疾患、慢性肺疾患、肝臓病、腎疾患や内分泌系疾患など）が悪化して、寝たきりなどの介護が必要な状態になってしまう人もいます。また、熱中症は、ひどい時には意識を失い、命の危険にさらされることもあります。

熱中症を予防するためには、日頃から暑い環境に長時間いることを避け、エアコンを使うなど涼しいところで過ごすこと、また口中、こまめな水分補給を行い、汗をかいた時は、塩分補給を併せて行うことが大切です。

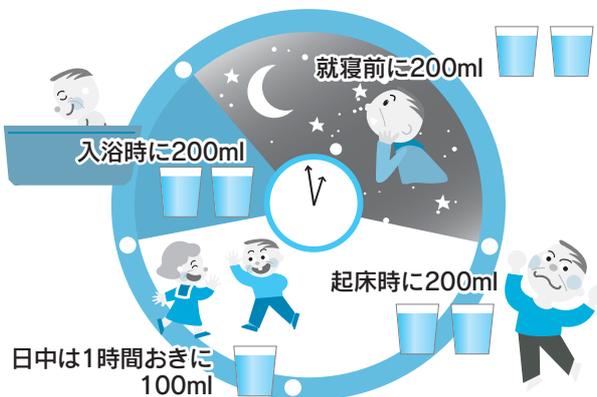
もしも、めまい、頭痛、吐き気、だるさなどを感じ、「おかしいな」と思ったら涼しいところに避難し、医療機関に相談しましょう。

【日常生活での水分摂取量の目安】

1日1,000～1,600ml程度の水分補給
※アルコール摂取は、脱水になりやすいので逆効果です。

【畑仕事など屋外活動時での水分摂取量の目安】

運動する30分前に水分400mlを摂取
運動時は、15～20分おきに水分200mlを摂取



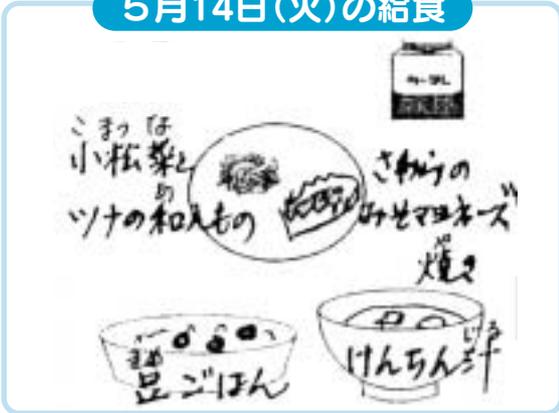
お問い合わせ 健康福祉部 福祉支援局 (山東庁舎) ☎55-8110 ㊟55-8130

まいばらんず 給食レシピ



バランスのとれた食生活を送れていますか？給食の献立を参考に、ご家庭での食事を見直してみてください。

5月14日(火)の給食



さわらのたんぱくな味に、濃厚なみそマヨネーズがとてもよく合います。

魚の苦手なお子さんでも、おいしく食べていただけるメニューです。みその代わりにオイスターソースなどを混ぜ合わせてもおいしくできます。ぜひ、ご家庭でもお試しください。



お試し
メニュー



さわらのみそマヨネーズ焼き

材料 (4人分)

さわらの切り身 60g×4切れ
塩「下味用」 少々
酒「」 小さじ1

<みそマヨネーズソース>
マヨネーズ 大さじ3強
みそ 小さじ2
酒 小さじ1/2

作り方

- ①さわらは、塩と酒をふって軽く下味をつけておく。
- ②マヨネーズ、みそ、酒を混ぜ合わせ、ソースをつくる。
- ③さわらの上に、みそマヨネーズソースをのせ、230℃に温めたオーブンで13分程度焼き、軽く焦げ目がつけば出来上がり。



シリーズ

多文化共生

お互いに認め合いながら
暮らせる地域づくり

「日本語教室を実施しています」

～ルッチプラザで毎週土曜日開催～

米原市多文化共生協会では、外国籍市民の方に日本語を学んでいただこうと、5月11日(土)からルッチプラザの研修室で「日本語教室」を開催しています。協会では、昨年度から日本語教室の立ち上げに向けたボランティア研修会やプレ教室などを開催するなど、本格的な始動に向けて、取り組みを進めてきました。

今回の教室は8回シリーズで、週1回、土曜日の午前中に行っています。初日となったこの日は、3か国15人の参加者がありました。

参加者からは「日本で就職するため日本語の勉強が必要」「仕事でコミュニケーションを図るために日本語を学びたい」など、仕事に関わる声が多数あがっていました。

また、「日本語は特に文法が難しい」「ひらがなやカタカナは読めても、意味がわからない」「これからはがんばって日本語の勉強を続けたい」など、様々な声がありました。

今回の教室は、日本語で生活するために最低限必要なレベルの日本語を話せることを目的として、文字の読み書きから簡単なあいさつ、日常会話などを中心に学んでいます。協会では参加者の要望なども聞きながら、今後もより良い教室作りに取り組んでいきます。

▼少人数のグループに分かれて、楽しく日本語を学んでいます。



▲ルッチプラザを会場に8回シリーズで行っている日本語教室。

お問い合わせ
米原市多文化共生協会事務局
(米原庁舎 人権政策課内)
☎52-6629 ☎52-4539