



血糖値を下げよう

血糖値とは、血液中の糖の量のことです。空腹時血糖値、食後2時間血糖値や随時血糖値の3種類があります。

食事から取り入れた糖は、体や頭のエネルギーとして消費されます。需要と供給のバランスがとれていれば問題はないのですが、「食べ過ぎ」「甘いものがやめられない」「これといった運動はしていない」「最近太り気味」など、思い当たる人は、余った糖が血液中に停滞し、必要以上に糖の濃度が高まった状態、「高血糖」になっている可能性があります。

高血糖が引き起こすトラブルは糖尿病だけではなく、全身のさまざまな場所に悪影響を及ぼします。

高血糖を防ぐために気を付けたいことの第一は何といっても食事です。

1日3食、規則正しく、バランスの良い食事を心がけましょう！

血糖値を急上昇させないためのポイント

1.「白い糖質」より「茶色の糖質」を。「重ね食い」に注意。

白米、ご飯、白パン、うどんなどよりも、雑穀ご飯や玄米、ご飯、全粒粉のパン、そばなどの方が、食物繊維が多く、糖質がゆっくり吸収されるのでおすすめです。うどん・いなりなど、糖質主体のメニュー2種の組み合わせは要注意です。

2.「ベジタブルファースト」で。

食事はまず野菜から。後から食べる主食の糖質がゆっくり吸収されます。サラダ、温野菜がおすすです。

3.食材を選ぶ。組み合わせも工夫を。

魚の脂には糖質吸収を助けるホルモンを増やす作用があります。納豆、チーズ、乳製品などの高たんぱく食材には、消化吸収を遅らせる働きがある酢の物を組み合わせると血糖値の急上昇を抑えられます。

4.よく噛んで、ゆっくり食べよう。

よく噛むと、満腹感が高まり、過食が抑えられます。さらに、腸から出る糖質吸収に関係するホルモンが増えます。

5.食事は抜かない。夕食は早めに。

1食抜くと、次の食事で血糖値が上がりやすくなります。また、食べてすぐ寝てしまうと血糖値がなかなか下がらず使われなかったエネルギーが脂肪として蓄積され肥満の原因になります。

わくわく デイサロン 10/16～11/15

65歳を過ぎたら介護予防を始めませんか。
初めての人大歓迎！



● 16日(金)
フラワーアレンジメント
※定員25人
講師 花ののぐちスタッフ
自己負担金 800円



● 21日(水)
歯科講話(歯科衛生士)
※定員20人
講師 古賀 直子 先生
自己負担金 なし



● 28日(水)
運動教室
※定員25人
講師 正信会水戸病院 職員
自己負担金 100円



● 30日(金)
わくわくミュージック(ハンドベル)
※定員25人
講師 高間 美奈湖 先生
自己負担金 100円

10月スケジュール



● 4日(水)
ケアビクス
※定員25人
講師 林崎 万里子 先生
自己負担金 100円



● 6日(金)
メディカルハーブ
※定員25人
講師 本山 晶子 先生
自己負担金 500円



● 11日(水)
ほのぼの体操
※定員25人
講師 高濱 弥生 先生
自己負担金 100円



● 13日(金)
実践！健康講座
※定員25人
講師 寺川 一秀 先生
自己負担金 100円

11月スケジュール



町立の保育園・認定こども園で働く保育士・調理員を募集します

町立保育園・認定こども園で勤務する会計年度任用職員(非常勤の公務員)を募集します。
詳しくは下表のとおりです。また、採用にあたって、随時面接を行います。

募集職種	条 件	1日勤務時間	勤務日数	給 与	勤務場所
保 育 士	クラス担任	保育士資格・幼稚園教諭	7時間45分	月額193,132円～	町立保育園 または 認定こども園
	フルタイム	免許を有する人 または	7時間45分	月額164,194円～	
	パート	保育士資格を有する人	7時間45分以内*	時給 1,008円	
調 理 員	フルタイム	調理師免許を有する人	7時間45分	月額157,304円	
	パート	調理師免許の有無は 問わない	7時間45分以内*	時給 951円	

※勤務形態に応じて、社会保険ならびに雇用保険(週20時間以上の勤務かつ月額88,000円以上となった場合)へ加入、または雇用保険のみ加入する場合があります。

- ▶各種手当 通勤手当、期末手当(賞与)など有り
- ▶提出書類 ① 須恵町会計年度任用職員履歴書 ② 該当する職種の資格証(免許証)の写し
- ▶提 出 先 子ども教育課 1階4番窓口

☎ 子ども教育課 ☎ 932-1459(ダイヤルイン) ☎ 932-1151(内線152)

☎…申込先 ☎…問い合わせ先

健康コラムニスト え子の部屋



こんにちは、え子です。
今月は、お酒との付き合い方
「健康を守るための12の飲酒ルール」をご紹介します。

1. 飲酒は1日平均2杯以下
節度ある適度な飲酒を守りましょう。

2. 女性・高齢者は少なめに
中年男性に比べて、女性や高齢者は飲酒量を控えることをおすすします。例えば1日350mlの缶ビール一本以下を目安にしましょう。

3. 赤型体質の人でも少なめに
少量の飲酒で顔が赤くなったり、吐き気、動悸、眠気、頭痛などを起こす人を赤型体質と呼びます。この体質はアルコールの分解が遅く、がんやさまざまな臓器障害を起こしやすいといわれています。

4. たまに飲んでも大酒しない
たとえ飲む回数が少なくとも一時に大量に飲むと、身体を痛めたり事故の危険が増したり依存を進行させたりします。

5. 食事と一緒にゆっくりと
空腹時に飲んだり一気に飲んだりすると、アルコールの血中濃度が急速に上がり、悪酔いしやすく、場合によっては急性アルコール中毒を引き起こします。あなたの身体を守るためにも濃い酒は薄めて

飲むようにしましょう。

6. 寝酒は極力控えよう
寝酒は、睡眠を浅くします。健康な深い睡眠を得るためには、アルコールの力を借りないほうがよいでしょう。

7. 週に2日は休肝日
週に2日は肝臓をアルコールから解放してやりましょう。そうすることで依存も予防できます。

8. 薬の治療中はノールコール
アルコールは薬の効果を強めたり弱めたりします。また精神安定剤と一緒に飲むと互いの依存を早めることが知られています。

9. 入浴・運動・仕事前はノールコール
飲酒後に入浴や運動をすると、不整脈や血圧の変動を起こすことがあり危険です。またアルコールは運動機能や判断力を低下させます。

10. 妊娠・授乳中はノールコール
妊娠中の飲酒は胎児の発達を阻害し、胎児性アルコール症候群を引き起こすことがあります。またアルコールは授乳中の母乳に入り、乳児の発達を阻害します。

11. 依存症者は生涯断酒
依存症は飲酒のコントロールができないことがその特徴で、断酒を続けることが唯一の回復方法です。

12. 定期的に検診を
定期的に肝機能検査などを受けて、飲み過ぎていないかチェックしましょう。また赤型体質の習慣飲酒者は、食道や大腸のがん検診を受けましょう。

適正飲酒で健康を守りながら、お酒と上手に付き合いましょう。

☎ 健康増進課 ☎ 687・1530(ダイヤルイン)

☎…問い合わせ先