

# まちの保健室



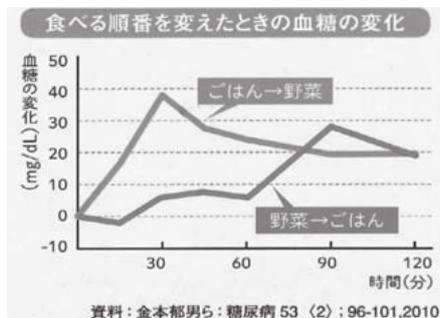
## あなたの血糖値は大丈夫？ シリーズ 2

シリーズ 2 回目となった今回は、血糖をコントロールするポイントを紹介합니다。ぜひ日常生活の中で意識してみてください！



### POINT! 食事は野菜から先に食べよう!!

野菜から食べるだけで糖分・脂肪分の吸収や血糖値の急上昇を防ぎます。結果、身体も血糖値を下げるホルモンであるインスリンを急激に分泌しなくてよいため、将来的に糖尿病になりにくくします。



### POINT! 有酸素運動をしよう!!

有酸素運動はエネルギーとして糖質や脂質が使われます。またインスリンの働きが改善され、血糖値を下げる働きがあります。週に 3～5 日、1 日 30 分～1 時間を目安に行ってください。

☆主な有酸素運動：ウォーキング（速歩）、水中歩行、軽いジョギング、サイクリング、水泳



### POINT! 水分補給はお茶か水で!!

ジュースには大人の 1 日の砂糖摂取量目安 (20 g) 以上の砂糖が含まれるものが多々あります。栄養ドリンクやスポーツドリンクにも糖分は多く含まれているため、普段の水分補給にはお茶か水を選びましょう。



## 健康づくり

## No.5 吉井保育園 (免田)

### やってみよう!!

Q1：活動内容を教えてください。

毎週月曜日～金曜日の午前 9 時 30 分から、園児と一緒にラジオ体操元気体操・体育遊びを行っています。

Q2：活動を始めたきっかけは何ですか？



▲ 体育遊びで体力づくり

園児の体力づくりを目標に、職員も一緒に取り組むようになりました。



▲ 園児と一緒に元気に体操中♪

Q3：いつから始められましたか？

開園当初から 41 年続けています。

Q4：活動をしていてよかったと思うことを教えてください。

午前中に体をしっかり動かすことで、子どもたちもエンジんがかかります。また、職員は子どもたちの見本となるような体操の動きを心掛けるので、普段の運動不足の解消につながっています。

Q5：事業所一言 PR をお願いします。

新しい園舎、広々とした園庭で、職員一同、子どもたちと共に元気に過ごしています。子どもたちのあふれるパワーをもらいながら、子どもの成長や保護者の子育てを支えていけるよう努力していきます！



▲ 平成27年2月に新築された園舎

問い合わせ 健康推進課 ☎ 45-7216