






血糖値を上げすぎないポイント

血糖値は血液に含まれる糖の量で、町の健診で血糖値が高い人が増えています。高血糖が続くと、血管を傷つけ動脈硬化がすすみ、脳梗塞などにつながることもあります。食事・運動で血糖をコントロールして、血管を守りましょう。通院中の人は、薬の治療もしながら日々の生活も確認してみましょう。

①腹八分目	② 1日3食、適量を食べよう	③野菜から食べ始めよう
<p>食べ過ぎると血糖値が高い状態が続き、過剰な糖は内臓脂肪にもつながります。少し量を減らしたり、小さい茶碗にするのもお勧めです。</p> 	<p>血糖値を下げるインスリンは飲食すると分泌されます。欠食やまとめ食いは一度にインスリンを大量に必要とするため、すい臓が疲れて次第に働きが悪くなってしまいます。</p> 	<p>食物繊維は糖の吸収を緩やかにして、血糖値の上昇を抑えます。満腹感も得られ、食べ過ぎも防げるので、まず野菜から先に食べましょう。</p> 
④甘いものはほどほどに	⑤歩いたり、動いて、筋肉で糖を消費しましょう	
<p>甘いものは血糖値を急激にあげます。特に、菓子類・ジュース・果物は吸収が早いので、ほどほどにして、食べ過ぎないようにしましょう。</p> 	<p>食後に歩くと、糖が筋肉で消費され、食後高血糖が改善されます。空腹時に歩くと内臓脂肪がエネルギーとして使われてメタボ解消にもなります。</p> 	

問い合わせ 健康推進課 ☎ 45-7216

あさぎり町婦人会活動！

『一日お母さんの会』

7月7日人吉農芸学院において、今年で69回の開催を迎えた『一日お母さんの会』に参加しました。午前中は院生の意見発表、午後は院生と婦人会による演芸大会が行われました。

上地区婦人会は昔流行った『ヤングマン！』で出場。院生一同に参加してもらおうと大盛況で「アンコール！アンコール！」と連呼され、涙が出るほど感激しました。運動会や誕生日会にも参加していますが、院生のおんなに輝いた笑顔を見たのは初めてでした。

院生と話すと、みんな前向きで素晴らしい夢を持っており、その夢が叶うように出院後の社会の受け入れが温かいものであって欲しいと願っています。

