

健康づくり・子育て



健康づくり

健康相談・栄養相談を行います

一日の適正な食事量や運動量、健診結果の見方などの相談に応じますので、希望される方は、お電話でお申し込みください。

場所 保健センター
詳細と申込先

保健福祉課 保健センター内
保健グループ（保健担当）
察 25 3850



子育て情報

子育て支援センターの行事
日程をお知らせします

身体測定の日
日時 9月10日(水)

午前9時30分

内容 身体測定と保健相談

持ち物 母子手帳

場所 子育て支援センター

親子ピクニック

親子で秋の自然に触れながらピクニックをしませんか。参加を希望される方は事前にお申し込みください。

日時 9月17日(水)

午前10時～12時

*参加される方は午前10時までに保健センター前に集合してください。

場所 モトエカ広場

持ち物 お弁当、飲み物、敷物

着替え、ビニール袋

対象 就学前のお子さんと保護者

申込期限 9月12日(金)

その他 雨天の場合は、保健センターホール内で行います。

詳細と申込先

保健福祉課

保育・子育てグループ

(子育て支援センター)

察 25 3192

妊婦健診の日程をお知らせします

妊婦健診では、ご主人も一緒に赤ちゃんの様子を見ることができ

ます。受診希望の方は前日までに

お申し込みください。

日時 9月27日(土)

午前10時15分

場所 保健センター

詳細と申込先

保健福祉課 保健センター内

保健グループ（保健担当）

察 25 3850

察 25 3850

低GI食品ってなに？

今CMなどで話題となっている低GI食品。GIとはグラセミック・インデックスの略で、炭水化物（ご飯、パン、麺類、砂糖など）を食べた後の血糖値の上がるスピードのことです。この数値が少ないほど血糖値が上がるスピードが遅いこととなります。カロリーが同じ糖質の食品であれば、GIの数値がより少ない食品を食べた方が太りにくく、GI55以下の食品を低GI食品といいます。

運動や活動をしていると血糖は下がり、食事をすると血糖は上がります。また、血糖値は食べる物によって緩やかに上がったり、急激に上がったりします。血糖が急上昇するとインスリンが多量に分泌し、血糖を早く下げようとします。これを繰り返していくと、すい臓に負担がかかって糖尿病になったり、肥満になってしまいます。

GIの高い食品



砂糖

もち

白米・食パン・ジャガイモ

ライ麦パン

そば・さつまいも・玄米

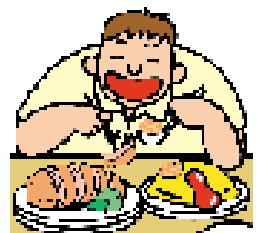
パスタ

つまり、砂糖が一番血糖値を上げやすく、パスタが一番血糖値を上げにくいのです。砂糖が一番太りやすく、パスタが一番太りにくいということもできます。

しかし、パスタ料理には油が付き物です。また、白いパンにマーガリンやバター、ジャムなどをつけて食べるとカロリーが高くなってしまいます。

GIの低い食品を選んで食べても、料理の仕方でも、カロリーは簡単に高くなってしまいますので注意が必要です。白いご飯に雑穀を混ぜて食べたり、白いパンより全粒粉パンを選んで食べてみてはいかがでしょうか。

糖質の多い食品と一緒に食物繊維の多い豆や野菜、海藻、キノコ類と一緒に食べると食品自体が低カロリーだけでなく、血糖値の上昇を抑える働きがあるので、脂肪を体にため込みにくく、太りずらくなります。



運動の秋、食欲の秋にあなたはどのような食生活を送りますか？

この記事に関するお問い合わせ先
保健福祉課 保健グループ(保健担当)
電話 25-3850 FAX 25-2137