

平成 29 年

# 職別保健師だより 4月号



京都府建設業職別連合国民健康保険組合

はじめまして。職別国保の保健師です。今月から、保健師だよりコーナーを開設しました。ちょっと気になるからだのこと、季節の変わり目に起こりやすい症状やその対策、最新の健康ニュースなどをご紹介します。被保険者の皆様の健康に役立つ情報を、毎月お届けいたしますので、日々の健康づくりにご活用いただければ幸いです。



## 見直そう！食生活

新年度がスタートし、何かとあわただしい日々を送っておられる方も多いと思います。忙しいと、つい食生活が乱れてしまいがちになりますが、食事は健康を支える土台です。この機会に一度、食生活について見直してみましょう。

### ○ 朝食を抜いていませんか？

→朝食をとると、肥満やけが防止、仕事や勉強の能率アップにつながります！特に現場で作業をされる方は、朝食をとらないとエネルギー不足による不注意などから、大きな事故につながる危険もあります。毎日朝食を食べる習慣をつけましょう。

この3つは、特定健診の問診結果から当組合の被保険者に多い課題です。

### ○ 早食いになっていませんか？

→早食いは肥満のもとです。お仕事が忙しく、食事の時間が十分にとれない方もおられるかもしれませんが、よく噛んで（一口30回以上）、ゆっくり食べましょう！



### ○ 間食をとり過ぎていませんか？

→間食をとる場合は少量に抑え、1日1回昼間の活動時間内にしましょう。夜食は、寝る直前に食べるのは控えましょう。

## 「スローカロリー」って知っていますか？

最近、「カロリーオフ」や「糖質ゼロ」などをうたった食品・飲料が多く出回っています。皆様の中にも、カロリー制限のために、「糖質ゼロ」といった食品を意識して選ばれている方もいらっしゃるのではないのでしょうか？実際、日本人の糖質とカロリーの摂取量は1970年代をピークに年々減少していますが、生活習慣病は増加しているのが現実です。そこで、「糖質の量だけでなく、とり方や質にも着目しよう」というスローカロリーの考え方に、今注目が集まっています。

### スローカロリーとは…？

スローカロリーとは、「ゆっくり消化吸収をされる糖質のとり方」を意味しています。

糖質は私たちが生きる上で重要なエネルギー源であり、それぞれ年齢や体調などに合わせて必要な量、栄養バランスを維持しながら、糖質を上手にとることが大切です。

スローカロリーは、摂取する糖質の量だけでなく、  
糖質の ☆ とり方  
☆ 選び方  
にも配慮して健康的に糖質を摂取しようという考え方なのです。



## ● スローカロリーのポイント ●

### 1. 食べる順番に気をつける

ごはんやパンのような糖質を最初に食べてしまうと、血糖値が急上昇してしまいます。それを防ぐためには、まず食物繊維の多い、野菜、海藻、キノコ類などを最初に食べることが重要です。

続いて、たんぱく質の肉や野菜などのおかずをとり、その合間に糖質であるごはんやパン、麺などをとるようにしてください。

『まず野菜から食べる！』を意識してみましょう。

### 2. 良く噛んでゆっくり食べる

早食いをすると、「満腹になった」という信号が満腹中枢に伝わる前にたくさん食べてしまい、食べ過ぎの原因になります。ゆっくりとよく噛むと、少量でも満腹感が得られ、食べすぎを防ぐことができます。

### 3. ゆっくり消化吸収される糖質食品を食べる

白米や精製された小麦で作られたパンなどは消化吸収が早く、食後の血糖値を急上昇させます。玄米や全粒粉で作ったパン、大麦、雑穀などの、食物繊維を多く含む消化吸収のゆるやかな食品を選んでとることも重要です。

#### ○ 消化吸収が速い食べ物とは？

(例) 白米、白パン、ブドウ糖、砂糖、果糖、ファーストフード、食物繊維が少なすぎる食品など

#### ○ 消化吸収がゆるやかな食べ物とは？

(例) 玄米菜食、五穀米おにぎり、食物繊維を適量含む食品、全粒粉パン、パラチノース※など

※ パラチノース…甘味料の一種。砂糖に酵素を作用させて作られる。

いかがですか？

食事は、食べる「量」だけでなく、「食べ方」や「内容」によっても健康に大きく影響します。

ちょっとした意識で改善できることも多いので、ぜひ実践してみてください！

