

やっばい
元気がよか!

「食物繊維」

わかっていても
不足しがちな

市立病院 管理栄養士
阿萬千穂さん



みなさん、毎日お通じは出ていますか？加齢とともに便秘の症状を訴える人は増え、男女共に10人に1人は便秘に悩んでいるといわれています。肌トラブルの解消や消化管に関する病気の予防、免疫力を正常な状態に保つためにも、腸内環境を整えるのは大切なことなのです。便秘につながる要因の一つとして挙げられるのが「食物繊維の摂取不足」です。食物繊維は野菜やいも類、海藻類、キノコ類、果物に多く含まれています。私が栄養指導の時に感じることは、みなさんが1日に食べている食物繊維の量が少ないということです。便の量は、食物繊維の量と関係しています。例えば、ハンバーガー1個を食べた時に出る

便の量は、親指の第一関節程度なのです。この量では腸を刺激することができず、腸内に残ってしまうので何日も便が出ない状態となり便秘に繋がります。また、腸内環境を整えるためには善玉菌を増やすことも重要です。この善玉菌のエサとなるのが食物繊維です。食物繊維は善玉菌を増やし腸内環境を整える助けとなります。

今後は、食事に野菜サラダや野菜スープをプラスしたり、食後のデザートとしてアイスやプリンではなく、果物を摂取し、食物繊維を摂り入れることを意識してください。便の量や善玉菌を増やして便秘解消に繋げ、「何日も便が出てない」その言葉から卒業することを目標としていきましょう！

福祉情報をお届けします

社協タイムズ

大規模災害時に活躍
災害ボランティアセンター

災害ボランティアセンターを知っていますか。テレビやラジオ、新聞などで目や耳にした人もいるかと思いますが。

災害ボランティアセンターは、災害時に一人でも多くの命が守られ、一日でも早い復旧を目的に被災地でのニーズ収集や受付を行い、円滑なボランティア派遣・活動を行うための拠点です。昨今の規模大規模災害時には、全国から多数のボランティアが被災地に来て、

センターを通じてさまざまな支援活動が行われています。小林市でも、災害が発生し行政から指示があったときは、社会福祉協議会が「小林市災害ボランティアセンター」を開所・運営します。

ボランティアの募集やニーズ受付の情報発信は、ホームページやフェイスブックで確認できます。※災害ボランティアセンターは、平時は開所していません。また、災害が発生した場合、市と協議し設置します。

- 小林市社会福祉協議会ホームページ
<http://kobayashi-syakyojimdo.com/>
- 災害ボランティア フェスブック
@kobayashisaigaivc



災害時に円滑な運営ができるようにえびの市・高原町と年1回災害ボランティアセンターの運営訓練を実施しています



元気の
知恵袋

糖尿病の重症化
予防のために
できること

健康推進課 保健師
六区田 洋子さん



平成30年度の小林市特定健康診査受診者の結果をみてみました。糖尿病に関する検査項目の一つであるHbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）値の正常値は5.5%以下ですが、約6割の人が正常値以上の高血糖でした。みなさんの値はいかがでしたか？

更に、HbA1c値が6.5%以上の人は、医療機関への受診が必要となりますので、かかりつけ医にご相談ください。追加検査などをきちんと受けて、糖尿病かどうかの診断を受けましょう。また、治療中断している人は、治療の再開をお願いします。▼仕事が忙しく病院に行く暇がない ▼痛みなどの自覚する症状がない ▼治療していたが自己判断でやめた このような理由で高血糖状態を放置

していると、血管が傷みさまざまな臓器が侵され、糖尿病性網膜症、糖尿病性神経障害、糖尿病性腎症、心筋梗塞、脳卒中等合併症を引き起こしかねません。糖尿病の重症化予防のためには、自分の健康診査の検査データをよく確認し、必要に応じてかかりつけ医に受診・相談し、治療を開始となったなら自己判断で治療を中断しないことが大切です。

また、「ゆっくりよくかんで食べる」「食べる順番は野菜のおかずを先に食べ、食後の血糖値の上昇をゆるやかに」「身体活動を現状よりプラス10分増やす」など食生活や運動の生活習慣も見直しましょう。

1日350gの野菜摂取を

ベジ活!

ベジ活応援店
パート③

きこみご飯、カレー、ピザなどなど…野菜豊富なメニューが大変魅力的です。生産者から直接仕入れた新鮮な野菜が彩り鮮やかで見た目も食欲をそそります。旬の野菜を使うため、季節によって変わるメニューも楽しみです。子ども用の椅子が用意されており、小さなお子様も一緒に楽しめます。

500円でお弁当箱を買ってバイキングのお食事を詰めて外への持ち出しも可能です

のじりこぴあバイキング

- ◆住所 小林市野尻町東麓5160
- ◆営業時間
平日・土曜 11時～14時30分
日曜・祝日 11時～15時
※日・祝のみ60分の時間制限あり
- ◆問 44-3000

