

しょう がっ こう 笑 楽 幸 サ ロ ン

【健康 & 交流サロン開催報告】

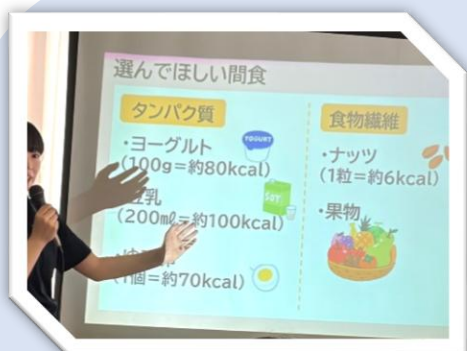
8月 30 日(日)開催

由布市役所・保険課保健師さんによる「**阿蘇野地域に隠された健康の秘訣**について」の講話があり、地域に合わせた生活アドバイスをいただきました。わかりやすい講和と資料で、とても勉強になりました。資料だけでも、みなさんが見て下されば病気への予防につながるのでは！との思いから、阿蘇野直山の皆さんにお配りします。

(資料を参考にして健康な毎日を送りましょう。)

その後、篠笛の優しく美しい演奏と、楽しくておいしいデザート作りを体験しました。

また、消防団の皆様による暑い中での校舎周辺の草刈り作業も行われました。
ご協力ありがとうございました。



保健師による講話

篠笛演奏で気持ちよく歌いました♪



半澤さんの篠笛演奏



健康デザート

- ・フルーツたっぷりデザート作り
- ・皆さんで楽しく体験しました

活動ハイライト



暑い中での草刈り
地域の皆様の力に感謝！

主催：阿蘇野・直山まちづくり協議会

〈阿蘇野地域に隠された健康の秘訣について〉

阿蘇野地域の方に 1番気をつけてほしいのは血糖値！

血糖値が上がる原因は…

前回の講話では生活調査を行い、19の方に協力していただきました。その結果をまとめると下の図のようになりました。どれも血糖と関連のある生活習慣になります。

		はい	いいえ
毎日、3食食べている		19人	0人
野菜から食べている		9人	6人
10分以上かけて ゆっくり食べている		9人	5人
果物をよく食べる		12人	2人
毎日、間食をしている		16人	1人
甘い飲み物をよく飲む		6人	7人



血糖値を上げにくい生活習慣には、このマークがついています。

ぜひ、この生活習慣は続けてください！



血糖値を上げる生活習慣には、このマークをつけています。

つまり、これらは、気をつけたい生活習慣になります！

気をつけたい生活習慣は…

- ・果物
- ・間食
- ・甘い飲み物



3つのポイントについては、裏面で確認してみましょう！

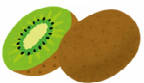


阿蘇野地域の健康の秘訣



●果物の適量を守る

1日あたりの適正量は、150gです。果物には、ビタミンや食物繊維などの栄養素のほかに、糖もたくさん含まれているので、適量を守って食べましょう！

梨 1/2個 	りんご 1/2個 	バナナ 1本 	柿 1個 
キウイフルーツ 1.5個 	ブドウ 10粒(半房) 	みかん 2個 	

左の図は、1種類の適正量になります。

2種類食べる場合は、それぞれを半分の量にして食べましょう。

●間食は、タンパク質や食物繊維が豊富なものを選ぶ

タンパク質や食物繊維は、血糖値の急上昇を防ぐ役割があるので、高血糖の予防になります。オススメは、以下のとおりです。

タンパク質

- ・ヨーグルト
(100g=約60kcal) 
- ・豆乳
(200ml=約100kcal) 
- ・ゆで卵 
(1個=約70kcal)

食物繊維

- ・ナッツ
(1粒=約6kcal) 

- ・果物



高血糖の予防になるからと言って、沢山食べて良いわけではありません。

間食の目安は、1日200kcalまで。食べる量には気をつけましょう。

●飲み物は無糖にする

甘い飲み物には、砂糖がたくさん入っています。そのため、甘いものを間食で食べる時には、お茶などの無糖の飲み物を選びましょう！



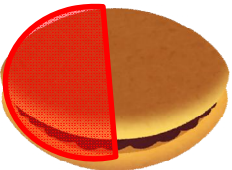
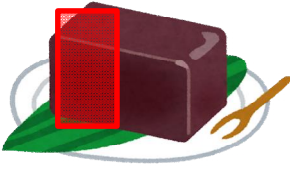
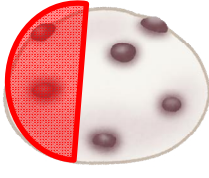
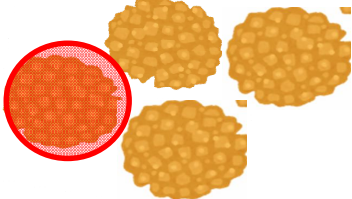
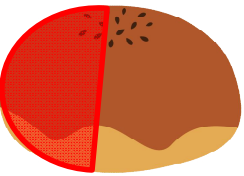
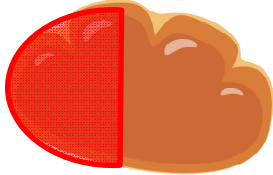
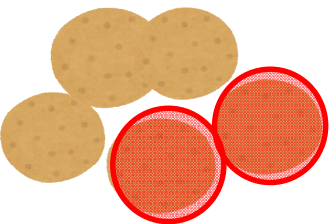
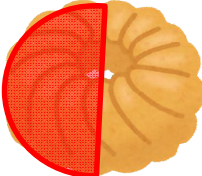
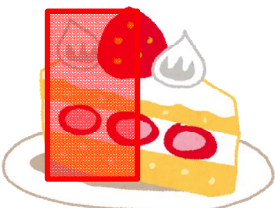
←甘いもの×甘いものはやめましょう

ぜひ、自分にできることから始めてみましょう！
その一歩が高血糖の予防につながります。

どうしても甘いものを食べたいなら…

「間食で、いつも食べているお菓子を食べたい！」と思うときもありますよね。そんなときは、食べる量に気をつけましょう。1日の間食の目安は**200kcal**です。

普段食べているお菓子、200kcalに抑えるには、どのくらい減らすとよいでしょうか？下の図で確認しましょう！

どら焼き (320kcal)  →半分カットで 160kcalに	ようかん (150kcal)  →1/3カットで	おしるこ (290kcal)  →4割カットで 170kcalに	大福 (245kcal)  →1/3カットで 160kcalに	せんべい (210kcal)  →1枚減らして 150kcalに
あんぱん (240kcal)  →4割カットで 145kcalに	クリームパン (290kcal)  →4割カットで 170kcalに	クッキー (250kcal)  →2枚減らして 150kcalに	ドーナツ (230kcal)  →半分カットで 115kcalに	ケーキ (320kcal)  →半分カットで 160kcalに