

健康あんばち 21

『ジャガイモは、“野菜” じゃないの？』

みなさん『ジャガイモ』は、野菜だと思いませんか？ジャガイモは確かに“根菜類”ですが、含まれている栄養素としては“炭水化物”が多く、ご飯やパンなどと同じ“主食”の仲間になります。他にも普段野菜だと思っているけれど、実は“炭水化物”が多く含まれている“主食”の仲間の野菜がいっぱいあります。サツマイモ、サトイモなどの“イモ類”はもちろん、**トウモロコシやレンコン、カボチャ**なども炭水化物を多く含む野菜なのです。

健康相談などでみなさんのお話を聞いていると、カボチャの煮物やイモの煮っころがしをおかず、ご飯をしっかりと食べている方が多くいらっしゃるように思います。炭水化物の多い食事をしてしまうと、食後血糖値が高くなり、インスリン（血糖値を下げるために働くホルモン）にも負担をかけてしまいます。糖尿病の方や血糖の高い方もですが、今正常値の方もこれから血糖値を上げないために、炭水化物を多く含む野菜がおかずのときは、ご飯の量を減らしてみましょ。その上で、**主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事**を心がけましょ。



巡回健康相談でおじゃましています！

保健センターでは、皆さんの健康づくりのお役に立てていただけるよう6～8月の間に各地区の公民館などで巡回健康相談を実施しています。

当日は保健師による健康相談と大垣市レクリエーション協会の講師の指導による、ミナモ体操を行っています。

7月12日（木）には、南條老人クラブの会合（参加者21人）におじゃましました。

足腰に負担のないよう座って体操を行いました。軽快な音楽に合わせて体操をし、「頭がすっきりし、体が軽くなり楽になった」と話されていました。

体操後は、話が盛り上がり、同年代同士の交流の場となっていました。

8月には7地区におじゃまさせていただきます。

お誘い合わせのうえ、ぜひ、ご参加下さい。



▲レクリエーションを通して健康づくり

町内医療機関のお盆の診療案内

医療機関	電話番号	13日 (月)	14日 (火)	15日 (水)	16日 (木)	17日 (金)
祥仁会 安八診療所	64・3616	午後休診		休診		平常どおり
吉田 医院	64・3800		休診			平常どおり
岩田 内科クリニック	63・0038	平常どおり		休診		平常どおり
石田 医院	64・2012		休診			平常どおり
にわ 整形外科	62・7811		休診		平常どおり	
おおくま内科クリニック	61・1215		休診		平常どおり	
いちはら皮フ科クリニック	64・5557		休診			平常どおり
山中ジェネラルクリニック	63・2333	平常どおり		休診		平常どおり

※祥仁会 安八診療所のデイサービス・透析は通常どおりです。