



暴飲暴食警報発令中！！

年末年始は、クリスマス会に忘年会、お正月や新年会などイベントが多く、1年の中でも、食べたり飲んだりする機会が多くなりがちです。

暴飲暴食にならないように気を付けるポイントをクイズ形式で紹介します。



★今月号の担当★
保健師
柳原 由美

～問題～

Q 1. 遅い時間から始まるイベントに参加するときは軽い食事をしているといい？

- ①はい
- ②いいえ

～答え～

A 1. 答えは①です。空腹感が強いとついつい食べ過ぎてしまいがちです。胃に少し食べ物を入れて食欲の暴走を押さえましょう。おすすめは、おにぎりやパンなどの炭水化物食品や乳製品や果物です。菓子パン・カップめん等脂質の多い食品は軽く食べたつもりでもカロリーオーバーになるため控えましょう。

Q 2. 遅い時間まで飲む場合、アルコールとつまみ、どちらを減らすとよい？

- ①アルコール飲料
- ②つまみ



A 2. 答えは②です。アルコールを飲む席では、飲食時間が長くなりがちです。遅い時間になると、血糖値が上がりやすく、体脂肪も合成されやすくなります。お付き合いなどで、飲むことをやめたり、席を立つことができない場合は、食べることをやめましょう。また、飲んだ後のラーメンやデザートは血糖値を上げ、体脂肪を増やす原因になるためやめましょう。

Q 3. 次のうち、一番カロリーが高いアルコール飲料はどれ？

- ①日本酒 1 合 (180ml)
- ②缶ビール (500ml)
- ③ウィスキーダブル 1 杯 (60ml)



A 3. 答えは②です。アルコールのカロリーの元は、エタノールと糖質です。エタノールは1㍑当たり約7.1kcal、糖質は1㍑当たり約4kcalあります。アルコール度数が高く、糖質の多いものはカロリーが高くなります。

Q 4. 次のうち、飲酒後の血糖値を上げないアルコール飲料はどれ？

- ①ビール
- ②焼酎
- ③ワイン



A 4. 答えは②です。アルコール自体は、食後の血糖値を上げませんが、糖質を含む飲料は血糖値を上げます。特に血糖値が高めの人や体脂肪量が多い人は糖質の少ない飲料を選びましょう。ただし、糖質は0の焼酎ですが、100ml当たり142kcalありますので、飲み過ぎには要注意です。

☆事業のご紹介『初心者料理教室～おひとりさま～』☆

比較的若い人の栄養の偏りや欠食に注目し、食事やお酒の話、調理を行っています。

参加を希望される方は、魚島保健福祉センターへお問い合わせください。



元気アップ体操

壁押し体操

腰痛の悩みは男女問わず、多くの人にあります。

腰痛予防には全身のバランスが大切と言われています。

今回は、腰はもちろん、股関節やアキレス腱のストレッチにもなり、簡単に行える体操を紹介します。

方法

①壁に向かって前後に足を開いて立ちます。

②前側の足の



膝を曲げ、壁を両手で押しながら腰とアキレス腱を（壁を押す力を利用してなが

ら）ゆっくりと伸ばしていきます。

③そのままの姿勢を10秒間保持しましょう。（呼吸を止めずに）。

④続けて足をかえて行いましょう。

●10回を目安に行ってみましょう。

◎注意

・痛みのない範囲でゆっくりと無理なく行いましょう。

1月

健康相談・リハビリ教室・検診ガイド

※★印は、獲得できる健康ポイント数

◆生名保健センター TEL 74-0911

上島はつらつ教室自主活動 (★5P)

4日(月)	13:30~14:30	生名保健センター
18日(月)	13:30~14:30	生名保健センター
25日(月)	13:30~14:30	生名保健センター

健康相談 (★5P)

12日(火)	10:00~11:00	生名公民館
28日(木)	10:00~11:00	立石港務所

おたっしやクラブ (★5P)

13日(水)	10:00~12:30	生名公民館
14日(木)	10:00~12:30	生名保健センター

いきいき体操 (★5P)

18日(月)	10:00~11:30	生名保健センター
--------	-------------	----------

笑がおの健康講座 (★10P)

20日(水)	14:00~16:00	弓削地域交流センター
--------	-------------	------------

まめっこクラブ・おはなし会

21日(木)	10:00~12:00	生名保健センター
--------	-------------	----------

はらすまクラブ③ (★10P)

22日(金)	10:00~11:30	生名保健センター
--------	-------------	----------

高齢者料理教室～ボナ・ペティ～ (★5P)

27日(水)	10:30~13:30	生名保健センター
--------	-------------	----------

◆弓削保健センター TEL 77-3700

のびのびひろば

8日(金)	10:00~11:00	弓削保健センター
-------	-------------	----------

健康相談 (★5P)

19日(火)	10:00~11:00	せとうち交流館
--------	-------------	---------

おたっしやクラブ (★5P)

20日(水)	10:00~12:30	弓削開発総合センター
21日(木)	10:00~12:30	下弓削中央集会所
22日(金)	10:00~12:30	弓削保健センター
28日(木)	10:00~12:30	久司浦集会所

はらすまクラブ (★10P)

26日(火)	14:00~15:30	弓削保健センター
--------	-------------	----------

特定保健指導 (★5P)

26日(火)	9:00~11:30 13:00~16:00	弓削保健センター
--------	---------------------------	----------

◆岩城保健センター TEL 74-0755

シニアサポーター養成講座 (★5P)

12日(火)	13:30~15:30	岩城総合支所2階大ホール
25日(月)	13:30~15:30	岩城総合支所2階大ホール

脳いきいき教室 (★5P)

13日(水)	10:30~13:30	岩城保健センター
26日(火)	13:30~15:00	岩城保健センター

にこにこ広場 (★5P)

19日(火)	14:00~16:00	岩城開発総合センター
--------	-------------	------------

健康相談 (★5P)

21日(木)	10:00~11:00	長江公民館
29日(金)	10:00~11:00	コミュニティセンター

特定保健指導 (★5P)

25日(月)	9:00~14:00	岩城保健センター
--------	------------	----------

おうちごはん～ボナ・ペティ～ (★5P)

28日(木)	10:30~13:00	岩城保健センター
--------	-------------	----------

◆魚島保健福祉センター TEL 74-1120

健康相談 (★5P)

13日(水)	10:00~14:00	高井神集会所
19日(火)	13:30~16:30	魚島保健福祉センター

みんなで出かけまシェア キャンペーン実施!

関県環境政策課
☎089-912-2349

「ウォームシェア」は、みんなでひとつの部屋、場所に集まることでエネルギーを節約する新しい省エネスタイルです。キャンペーン中、お店などの協力施設に行くと、割引などの特典がある施設も。

○キャンペーン期間 ～平成28年2月29日(月)

○HP: <http://www.pref.ehime.jp/kankyuu/k-hp/theme/ondanka/dekakema-share/ikima-share.html>

看護にまつわる エピソード募集

関公益社団法人愛媛県看護協会 ☎089-923-1287

応募内容…エッセイを800字以内で募集します

募集期間…1月4日(月)～3月11日(金)

送付先…郵送(〒790-0843 松山市道後町2丁目11-14 公益社団法人愛媛県看護協会)

メール(nursing-ehime@circus.ocn.ne.jp)