

健康たいけん 教室だより

2016年 8月号

8/6(土)に健康たいけん教室を開催しました。

ご参加いただいた皆様、ありがとうございました!

《8月のテーマ》

もう我慢しない糖尿病予防



腸内細菌を増やして糖尿病予防!

バクテロイデス

腸内細菌の一種であるバクテロイデスは日和見菌で、善玉菌と悪玉菌の優勢な方の味方をする菌です。

『インスリンを出せ!』という命令(インクレチン)を出すスイッチを作る働きがあり、血糖値の上昇を抑えることに繋がります。

バクテロイデスをうまく活用し、糖尿病を予防しましょう。

□ バクテロイデスを減らさない!



腸内環境を整えるため、食物繊維、乳酸菌をとりましょう。特に、バクテロイデスは食物繊維が好物なので、野菜・きのこ・海藻類をしっかりと食べましょう。



□ 効率よくスイッチを押そう!

インクレチンを出すスイッチを押すのに1番優れているのが魚です。糖質より先に魚を食べるとインクレチンがたくさん分泌されることがわかりました。すなわち、野菜、魚、最後に炭水化物という順で食べると糖尿病予防に効果的です。

甘いおやつは工夫をしましょう!

❖ 選び方・食べ方

- ・カロリー・糖質の低いおやつを選ぶ
- ・小さめサイズを選ぶ
- ・ゆっくり食べる
- ・食べる頻度を減らす



❖ 砂糖の量を見てみよう!



1kgのあんこの中に含まれている砂糖の量

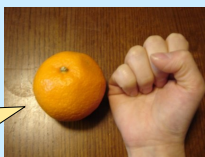
市販品 : 600g (左)
手作りあんこ : 180g (右)

手作りあんこの
約3倍!

❖ 毎日のおやつ

果物やヨーグルトがお勧めです。食べ過ぎないように適量を守って楽しみましょう!

にぎりこぶし
1つ分



❖ お菓子作りに使えるおすすめ食材

- ・食物繊維を多く含む食材
寒天・おから・全粒粉
- ・血糖値の急激な上昇を抑える
牛乳・乳製品・きなこ・抹茶



歌いながら有酸素運動!

今回は【うさぎとかめ】を歌いながら有酸素運動を行いました。歌いながら体を動かすと、呼吸を確保しやすく、脂肪燃焼に繋がります。また、楽しく行うことができるので長く続けられます。自分の好きな音楽に合わせて楽しく運動を始めてみませんか?



《皆さんの感想》

- ・ジュースに含まれている砂糖の量が自分で思っているよりも多くて驚いた。
- ・おやつを楽しむコツを教えていただいたので参考にしたいです。

9/3(土)筋力アップで元気な体

◆9月教室の予約受付は終了しました

10/1(土)要介護にならないために

◆予約受付は9/5(月)より開始します

