

# 4月の各種相談窓口・母子保健事業

※中止となる場合がありますので、事前にご確認のうえご利用ください。

## 人権相談

毎月第2木曜日9時から正午 人権困りごと相談 会場：結い心センター  
平日8時半から17時15分まで、電話相談も受付けております。  
みんなの人権110番 ☎ 0570-003-110 市役所平和協働推進課 ☎ 0980-82-1253

## 消費生活相談

毎週月曜・火曜・木曜日 市役所平和協働推進課 ☎ 0980-82-1253

## 法律相談

毎週水曜日9時半から正午（※事前予約が必要です。） 市役所平和協働推進課 ☎ 0980-82-1253

## 行政相談

5日の14時から16時まで。電話相談がありますので、お急ぎの方はご利用ください。  
《 電話相談・きくみみ沖縄 ☎ 0570-090110 》 市役所DX課 ☎ 0980-83-1672

## 健康相談

健診結果・健康についての相談に保健師・看護師が応じます。  
◆川平保健指導所 7日、21日の10時～12時 ◆登野城漁港 6日 9時半～11時半  
◆伊原間保健指導所 10日、24日の10時～12時 ◆公設市場 12日 14時～16時  
◆市役所1階エレベーター前 6日 14時～16時 健康福祉センター ☎ 0980-88-0088

## 母子保健事業

※乳幼児健診、2歳2か月児歯科指導、離乳食実習、両親学級は全て予約制です。  
◆3～4か月児健診 15日 ◆3歳児健診 13日、20日  
◆9～10か月児健診 15日 ◆妊産婦・乳幼児保健相談 18日  
◆1歳6か月児健診 13日、20日 ◆両親学級 5日、12日、19日、26日  
◆2歳2か月児歯科指導 6日 ◆離乳食実習 11日 健康福祉センター ☎ 0980-88-0088

# 健

あなたの暮らしの  
健康サポート

# 活

## 保健だより

# 食物繊維で生活習慣病予防

石垣市健康福祉センター 保健師 並里 あゆみ

皆さんは普段から意識して食物繊維を摂っていますか？  
食物繊維は「ヒトの消化酵素で分解されない食物中の総体」と定義されます。たんぱく質などは消化管の中で消化酵素によって分解（消化）され、小腸から吸収されていきますが、食物繊維はこの作用を受けずに小腸を通過して大腸まで達します。その多くは消化・吸収されないためエネルギー源にはなりません。健康のために重要な役割を果たしており、「タンパク質」「脂質」「糖質（炭水化物）」「ビタミン」「ミネラル」の五大栄養素に続く第六の栄養素ともいわれ注目されています。

水に溶ける水溶性と水に溶けにくい不溶性に分けられますが、それぞれ作用が異なりますので、二種類をバランスよく摂ることが重要です。

## 食物繊維を多く含む食材（一例）

水溶性食物繊維	水溶性・不溶性両方	不溶性食物繊維
・わかめ	・ごぼう	・キャベツ
・ひじき	・人参	・レタス
・大麦	・アボカド	・大豆
・らっきょう	・納豆	・エリンギ



### 血糖値の上昇を抑制

小腸での栄養素の吸収の速度を緩やかにし、食後の血糖値の急上昇を抑えます。

### コレステロール値低下

コレステロールを吸着し体外に排出することで血液中のコレステロール値を低下させます。

### 高血圧予防

ナトリウムの排出を促進することで高血圧を予防します。

### 肥満予防

水溶性食物繊維をえさにして大腸で作られる短鎖脂肪酸には食欲を抑えたり、脂肪細胞の肥大化を防ぐ働きがあります。

### 便秘改善

水分を吸収して便の容積を増やし排便をスムーズにします。また、有害物質を吸着しながら便と一緒に排出し、腸をきれいにします。

## 食物繊維を上手に摂るポイント

野菜には食物繊維が多く含まれていますが、生のままでは、かさが多く量を摂りにくいので、茹でるなどしてかさを減らし、効率的に摂りましょう。また、精製度の高い穀物より、未精製の全粒粉や玄米などの方が食物繊維が多いので主食におすすめです。

食物繊維を上手に摂り入れて糖尿病・脂質異常症・高血圧症などの生活習慣病を予防しましょう。

