

## 保健だより

### 血糖となかよく付き合おう！！



石垣市健康福祉センター 管理栄養士 山口 春一郎

石垣市健康福祉センターに寄せられる健康相談内容として「今まで問題がなかったのに、健診で急に血糖値が上がって驚いている。どうしたらよいか。」など血糖に関する相談が増えてきました。このことにより、『血糖となかよく付き合うための夏野菜クッキング』を実施し、参加人数 8 名で血糖に関する講話と調理実習を実施しました。

みなさんは、「血糖」、「血糖値」とは何がご存じですか？「血糖」とは血液中のブドウ糖のことで、血糖の濃度を表したものが「血糖値」です。血糖値が 100mg/dl(空腹時)以上では「血糖値高め」と言えます。自分の血糖

値を知らない方は、ぜひ健診を受けてみて下さい。(特定健診に関する問い合わせ：健康福祉センター Tel 88-0089)

血糖値が気になる方へ食物繊維をしっかり摂ることをお勧めします。食物繊維は小腸でブドウ糖が吸収される際にブドウ糖を包みこんで食後の血糖値上昇を穏やかにしてくれます。食物繊維を多く含む食品として野菜類、きのこ類、海藻等が挙げられます。

今回の調理実習では食物繊維をしっかり摂れる夏野菜たっぷりのメニューにしました。

#### メニュー

- 寒天ごはん
- ドライカレー
- ゴーヤとツナのサラダ
- 冬瓜のすまし汁
- 牛乳寒天



#### 参加者より



●皆さんと学習をしながら食事を作ることがとても楽しかったです。健康で過ごせることのありがたさを感じました。

●家ではいつも目分量での味付けなので調味料を計って味付けすることが大事だと思いました。

●食事の量は見た目より少ないかと思ったが、野菜が多くしっかり噛むことで満足できました。



### クルーズ船寄港情報 (8月)

入港日時		出港日時		船名	旅客定員 (最大)
8月1日 (木)	11:00	8月1日 (木)	21:00	スーパースターアクエリアス	2,100
8月5日 (月)	8:00	8月5日 (月)	19:00	コスタ・アトランティカ	2,680
8月5日 (月)	6:00	8月5日 (月)	16:00	スーパースターアクエリアス	2,100
8月6日 (火)	12:00	8月6日 (火)	20:00	サンプリンセス	1,990
8月7日 (水)	12:00	8月7日 (水)	19:00	スーパースタージェミナイ	1,532
8月8日 (木)	11:00	8月8日 (木)	21:00	スーパースターアクエリアス	2,100
8月12日 (月)	8:30	8月12日 (月)	19:30	ボイジャー・オブ・ザ・シーズ	3,840
8月13日 (火)	12:00	8月13日 (火)	20:00	サンプリンセス	1,990
8月14日 (水)	12:00	8月14日 (水)	19:00	スーパースタージェミナイ	1,532
8月19日 (月)	9:00	8月19日 (月)	19:00	ボイジャー・オブ・ザ・シーズ	3,840
8月19日 (月)	10:30	8月19日 (月)	20:30	コスタ・アトランティカ	2,680
8月20日 (火)	12:00	8月20日 (火)	20:00	サンプリンセス	1,990
8月21日 (水)	12:00	8月21日 (水)	19:00	スーパースタージェミナイ	1,532
8月22日 (木)	11:00	8月22日 (木)	21:00	スーパースターアクエリアス	2,100
8月26日 (月)	7:00	8月26日 (月)	16:00	スーパースターアクエリアス	2,100
8月27日 (火)	12:00	8月27日 (火)	20:00	サンプリンセス	1,990
8月28日 (水)	11:00	8月28日 (水)	19:00	スーパースタージェミナイ	1,532
8月28日 (水)	13:00	8月28日 (水)	22:00	ワールド ドリーム	3,376
8月29日 (木)	11:00	8月29日 (木)	21:00	スーパースターアクエリアス	2,100
8月30日 (金)	7:00	8月30日 (金)	15:00	スーパースタージェミナイ	1,532