い　き　い　き　　通　信　vol.67

正しい食事の知識!!

・健康格差は、毎日の「食べ方」が大きな影響を及ぼします。

・病気や不調の9割以上は血糖値の問題と言われています。

・血糖値が急激に上がる食べ方は、肥満に繋がります。

1970年～2015年に行われた大規模な疫学調査（32ヶ国、約1060万人）のデータを解析したところ肥満は、さまざまな病気のもととなり、寿命を縮めることが指摘されました。

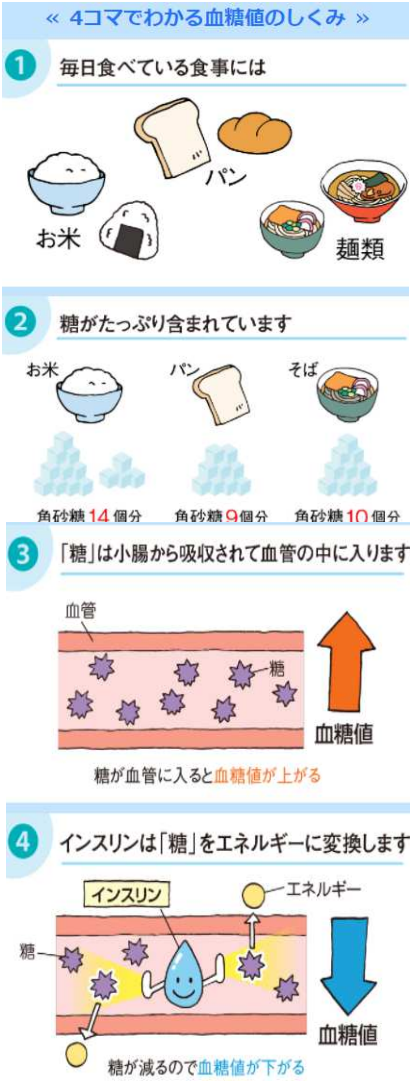
◎　肥満にならない新しい食事の常識

1. 糖質は太る大きな原因。
   油や肉で太ることはない。糖質（炭水化物）で太る。
   1日の適切な糖質摂取量は約120ｇ。それより多く摂取すると太る。

2. カロリーと肥満は関係ない。
   肥満は血糖値が上がることで起きる。
   高血糖値が続くと　太る➡老ける➡病む　に繋がる

3. コレステロール値は食事では変わらない。
   食事に由来するものは1割程度です。多様なｱﾌﾟﾛｰﾁが必要です。
   （運動や腸内環境などが大きくかかわります）

4. 最も大切な食事のとり方
   ・食事は、3食摂りましょう。（**朝：昼：夕＝3：5：2割**）
   ・ﾊﾞﾗﾝｽ良く摂りましょう。（**炭水化物：ﾀﾝﾊﾟｸ質：脂質＝6：2：2割**）
   食べる順番は、野菜➡たんぱく質➡糖質（炭水化物）
   ・1回につき30回以上噛みましょう
   唾液が多く出て消化を助け、脳の血流も約1.3倍流れ認知症予防になります。



◎　体に良い食べ物を積極的に摂りましょう

①. **ｵﾘｰﾌﾞｵｲﾙ**：糖質の上昇を抑える
　　但し、ｴｷｽﾄﾗﾊﾞｰｼﾞﾝｵﾘｰﾌﾞｵｲﾙ
②. **ﾅｯﾂ類**　：ｸﾙﾐ、ｱｰﾓﾝﾄﾞ、ｶｼｭｰﾅｯﾂ、ﾋﾟｽﾀﾁｵなど
③. **ﾜｲﾝ類**　：血糖値を下げ、老化防止や長寿に繋がる
④. **ﾁｮｺﾚｰﾄ**　：ｶｶｵ含有量70％以上のもの
⑤. **大豆関連**：納豆、豆腐、厚揚げなど
⑥. **ﾁｰｽﾞ**　：血糖値を上げず、ﾀﾝﾊﾟｸ質がとれます
⑦. **酢**　：血糖値を下げ、疲労回復にも役立つ
⑧. **海藻類**　：ﾋﾞﾀﾐﾝ、ﾐﾈﾗﾙが豊富で食物繊維も多い
⑨. **きのこ類**：免疫力が高く食物繊維が多い

・介護保険は、だれでも利用できるの？
・介護ｻｰﾋﾞｽ利用は、いくらかかるの？
・介護ｻｰﾋﾞｽは、どうすれば利用できるの？
無料でお手続きいたします。

<u>お問合せ先</u>