

健康コラム

血糖値を下げる食べ方



Vol. 80

健康増進係 栄養士

4月には特定健診が始まります。曾於市では、受診者の半数の方が血糖値が高めです。

今回は、糖尿病予防のために血糖値を下げる食べ方をご紹介します。

- 腹八分目の習慣をつける
- 欠食をしない
- よく噛んでゆっくり食べる。早食いになりやすい丼物やカレーなどは頻度を減らす
- 間食は控えめに甘い飲み物は飲まない
- 野菜や海藻、キノコを利用して毎食、食物繊維を取る
- 食べる順番は、ごはんより野菜や肉、魚料理を先に
- ご飯のおかずが麺や芋料理の場合は量や頻度を控える
- アルコールは適正な量を（20度の焼酎だと150CC位まで）
- 夕食は睡眠の三時間前までにとることができることから挑戦して、4月の健診を受けてみませんか。

※具体的な食事は市の栄養士にご相談ください。通院で食事療法をしている方は、そちらを優先してください。

「心が元気になる相談室」のご案内

毎月1回 末吉中央公民館にて開設

開催日：3月24日（月）午後1時30分～
 場所：末吉中央公民館
 カウンセラー：勝吉恵美子先生（臨床心理士）

連絡先	担当課	電話番号
	本庁・保健課 健康増進係	0986-76-8806
	福祉係	0986-76-8807
	大隅支所・保健福祉課	099-482-5925
	財部支所・福祉課（福祉事務所）	0986-72-0936

※事前の予約が必要です。上記連絡先までご連絡ください。

※相談体制が2通りに拡充されました。

随時 先生宅にて開設

カウンセラー：加藤浩一先生（臨床心理士）
 場所：加藤先生宅（都城市妻ヶ丘町）

予約受付時間	午前9時30分～午前11時30分
電話番号	自宅：0986-24-9999
	携帯：090-8918-5360

※事前の予約（匿名可）が必要ですので、予約時間内にお電話ください。その際にカウンセリングの日時をご案内します。

1月の子牛せり市結果

曾於中央家畜市場（1/27～1/29）

※価格は税込です。

地区名	性別	頭数（頭）	最高額（円）	kg単価（円）	平均価格（円）
曾於市	雄	1	651,000	2,325	651,000
	メス	262	977,550	1,901	509,615
	去勢	404	935,550	1,917	571,403
	計	667	977,550	1,912	547,252
曾於地区	雄	1	651,000	2,325	651,000
	メス	665	977,550	1,887	507,551
	去勢	882	935,550	1,909	576,624
	計	1,548	977,550	1,899	547,000

3月の子牛せり市は、3/24～3/26の予定です。