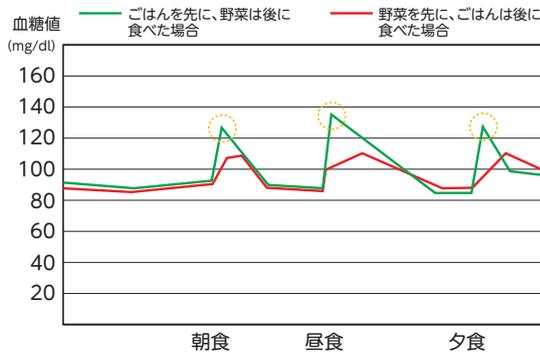




血糖値は、急激に上げるのではなく、  
緩やかに上げることがポイント！

食べる順番と血糖値変動



よく噛んで、ゆっくり  
食べることも忘れずに！



食べる順番が血糖値に大きく関わっています  
表のように『ごはんを先に食べた場合』は食後の血糖値が急激に上がります。同様に朝食でパンだけ、昼食でうどんだけの食事をしてしまうと、血糖値が急激に上がってしまう原因になります。  
一方『野菜類から食べる』と血糖値の上がり方が緩やかになります。主食・主菜・副菜がそろった食事をすることが大切です！

< 食べる順番 >

- ① 野菜類 → ② おかず類 → ③ ご飯、麺類など



※野菜類やおかず類は一度に食べ切らなくてもOK！食べ始めから5分経ったら順番を気にせず食べましょう。

お問い合わせ

保健課 健康増進係 ☎ 0986-76-8806

健康に関する疑問は保健課へご連絡ください。

次回は糖尿病(運動編)について掲載します。

消費生活  
トラブル

パソコン使用中に「ウイルスに感染した」と警告画面が出て動かなくなった。大手ソフトウェア会社のマークとともに電話番号が表示されたので、信用し電話をすると「遠隔操作で復旧させるのにサポート契約が必要」と言われた。利用するにはコンビニで電子マネーを購入し番号の入力が必要とのこと、5万円分購入し入力した。しかし「入力間違いで無効になった」などと言われ、再度5万円分購入してくるように言われた。10万円もかかるなどおかし。

今月の相談



パソコンの偽警告トラブル

インターネット利用中に、突然警告画面や警告音が出て慌てず、まずは偽物ではないかと疑いましょう。表示された電話番号には絶対に連絡しないでください。自分で判断できない場合は、周りの人に相談しましょう。

曾於市消費生活弁護士  
相談会のお知らせ

日程 7月10日(水)  
時間 午前10時～正午  
場所 市役所本庁南棟  
2階 多目的室②  
定員 4名  
相談時間 1人30分  
※相談無料。事前申込み順です

その3  
警告画面の消去方法などの技術的な相談については、独立行政法人情報処理推進機構(IPA)の情報セキュリティ安心相談窓口(電話03-5978-7509)にご相談ください。

その2  
指示されるままに遠隔操作ソフトのインストールに同意したり、サポート契約などの支払いのためにと、プリペイド型電子マネーなどの購入を求められても応じないようにしましょう。

その1  
インターネット利用中に、突然警告画面や警告音が出て慌てず、まずは偽物ではないかと疑いましょう。表示された電話番号には絶対に連絡しないでください。自分で判断できない場合は、周りの人に相談しましょう。

お問い合わせ

消費生活センター ☎ 0986-76-8823

困った時は、早めに消費生活センターにご相談ください。