

# 保健師だより

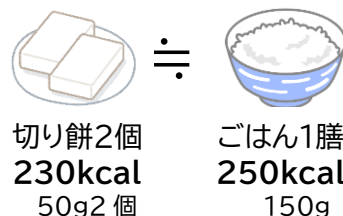


第 226 号  
2022 年 1 月  
神奈川県建設連合  
国民健康保険組合  
藤田

あけましておめでとうございます。今年も健康第一で元気に過ごしましょう。  
お正月といえばお餅を食べる機会が多いですね。お餅はエネルギー源である糖質を多く含みますが、上手に食べれば太りにくい食べ物です。無病息災を祈願して美味しく食べましょう。

## お餅は腹持ちのいい炭水化物

お餅は見た目よりカロリーが多いと感じるかもしれませんが、ごはんよりも腹持ちがいい炭水化物です。お餅の原料になるもち米にはアミロパクチンというデンプン質が白米のうるち米よりも20%程多く含んでおり、消化酵素が浸透されにくいために胃腸にとどまる時間が長いことがわかっています。



## よく噛むことで満腹に

粘りのあるお餅はよく噛むことで唾液の分泌が促されて飲み込みやすくなります。このよく噛むことによって食事の時間が長くなると満腹感を得やすくなります。また、よく噛むと胃液の分泌も促され、胃もたれなどの消化不良を防ぐことにもつながります。意識して少量ずつ口に運び、よく噛んで食べましょう。

\*よく噛むと満腹中枢を刺激するだけでなく、食欲を抑えるホルモンをしっかりと出すことにもつながります。



※高齢の方や小さなお子さんには、小さく切っておきましょう。

## おすすめの食べ方は野菜入りのお雑煮で

お餅は糖質を多く含むので食後血糖値が上がりやすくなります。空腹で血糖値の上がりやすい食材を食べると、血中の糖が脂肪として体に蓄積されやすくなります。

お餅を食べる時はなるべく、最初に野菜や海藻類などの食物繊維を含む食材を食べましょう。食物繊維は血糖値の上昇を緩やかにしてくれます。さらに、鶏肉や海老などのたんぱく質と一緒にとると糖の消化スピードを抑えるだけでなく、栄養バランスも良くなります。

野菜や海藻類



肉や魚など

お餅



## ～ 今年度の健康診断は3月末までに受診してください ～

今年度も残すところ3か月です。神建連国保では4月から3月までの年度内に1回無料で健康診断を受けられます。昨年4月以降に受診していない方は3月末までに指定医療機関に健診の予約をしてください。年度末になると予約が取りづらくなることがあります。ぜひ早めに予約をしてください。

指定医療機関の一覧は神建連国保のホームページか、“神建連国保のしおり 2021”でご確認ください。なお、指定外の医療機関で受診する場合も一定の条件を満たしていれば、限度額まで補助があります。詳細は神建連国保保健課までお問合せください。

(お問い合わせ先: 神建連国保保健課 ☎045-453-9661)



神建連国保  
ホームページ