

中央第一支部

医療生協 秩父地区
発行責任者 齋藤 弘子 24-3712
編集担当 山中 順子 22-1150
2017年9月1日 発行

組合員数 799人
機関紙配布 752部
配布者数 33人

第171号支部ニュース

支部テーマ <地域の中に健康の輪を広げよう>



医療生協

健康相談がおこなわれます。

年月日 平成29年9月15日(金)

時間 午前10:00~12:00

場所 ウエルシア・ウエルカフェ

内容 血圧測定

(血圧が気になる方)

栄養相談 日常の食事相談

費用 無料

・・・お問い合わせ・・・

齋藤 弘子 24-3712 黒沢 智江 23-1561

齋藤 京子 24-1914 新井エツ子 24-0048

お気楽にお立ちよりください!

9月の予定

7日(木) 10時~12時
機関紙仕分け
運営委員会

11日(月) 放射能測定
おじゃがの家 AM10:00 集合

14日(木) 10時~12時
パソコン教室

15日(金) ウエルカフェ
ウエルシア店内にて
血圧測定・栄養相談・他

21日(木) 10時~12時
パソコン教室

7~8日 関信越ブロックINさいたま
於:熊谷ホテルヘリティジ



“夏は暑いほうがいいです”

今年は、梅雨の時期に晴れ間が多く「もう梅雨は明けたんじゃないか?」って誰もが思ったら
やっと梅雨明け宣言。しかも水不足。これじゃ野菜もできが悪いかなと思うことほんの数日。

心も体もカビが生えそうなくらいの雨ばかりの天気。これじゃ野菜が・・・。

海、キャンプ、プールと楽しいはずの夏休みももうおしまい。予報では、晴れる日が少なく、秋の長雨に突
入するかもとか・・・。室内でも楽しめる事を考えなくちゃ。

「1日1語、言葉めぐりより」

◎やまない雨なんてないんだから。あしたは、きっと晴れるから。

◎青い空があるだけで、やさしい風がふくだけで、とっっても とっつて しあわせ しあわせ

しあわせは あなたの心がきめる。

◎ほっとひといき。たまにはなんにも考えない。

◎七転び八起きやめてみる。そんなに起きあがってたら つかれちゃう。

◎あなたが居る。それだけで幸せ♥

K・S

【食物繊維】

中央第一支部・管理栄養士・八木由紀子

食物繊維はからだの構成成分やエネルギー源にならないため、以前は役に立たない食べ物のかすとされていました。

現在では、「人の消化酵素で消化されない食事上の難消化成分の総体」と定義され、栄養素の吸収をゆるやかにしたり、機能性成分として重要視されています。

食物繊維は二つに分かれます。

◎水溶性（可溶性）食物繊維

体内で腸内細菌の発酵作用をうけて分解されますが、その時大腸運動を刺激し、腸内環境を改善し、また血清コレステロール濃度も改善します。

多く含まれる食品は次の食品です。

（熟した果物・特に干し柿・植物の種子・
海藻・一部の野菜（キャベツ・ほうれん草））

◎不溶性食物繊維

腸を素早く通過し、便の量を増加させて体外に排泄させるので、大腸癌や大腸けいしつ予防につながります。

多く含まれる食品は次の食品です。

（野菜・未熟な果物・穀類・小麦ふすま・豆類・ごぼう・きのこ・えび・かにの殻）

☆ 食物繊維は働きから2つに分かれますが、それを意識せず身近な野菜や果物は健康保持。増進につながりますので、好きなものを毎日召し上がって下さい。

