

中央第一支部

医療生協 秩父地区
発行責任者 齋藤 京子 24 - 1914
編集担当 山中 順子 22 - 1150
2019年8月1日発行

組合員数 799人
機関紙配布747部
配布者数 33人

第193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



7月25日(木)「万引き家族」のDVD鑑賞会をおこないました。
齋藤弘子さん宅をお借りして17名の方が参加してくれました。本物の家族ではないが本物以上の家族の絆を描いた物語で感動的な物語でした

8月の予定

- 1日(木) 運営委員会・機関紙仕分け 10時~12時
- 8日(木) パソコン教室 おじゃがの家 10時~12時
- 22日(木) パソコン教室 おじゃがの家 10時~12時
- 29日(木) 手づくりのつどい 10時~12時 (クラフトテープで籠作り)



今日紹介する「ロカボ」とは、緩やかな糖質制限のことで糖質を全く摂らないというのではなく、1食の糖質量を20~40グラム(ご飯にして1/2~1/3膳)1日3食で糖質を70~130グラムに抑えようという食事法です。糖質を減らした分、脂質やタンパク質はしっかりと摂取し、カロリーを気にすることなく、空腹を我慢することもなく《おいしく食べて健康に》それが「ロカボ」です。

食するときの順序はベジファースト(野菜が最初)メインディッシュ(肉や魚)最後にご飯・パンがおすすめだそうです。これまではカロリー制限が重視されてきましたが、カロリー制限により体重減少以外に動脈硬化症や、骨密度の低下がみられることも明らかとなってきました。

脂質を摂ると太ると思っている人が多いようですが、実は脂質とタンパク質は食べれば食べるほど食後の血糖値の上昇を抑制する効果があるという研究結果も発表されているようです。

実は私は先日受けた血液検査で、血糖値が少々高く、またHbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)の値も少し高めに出了ので、糖質を抑え、タンパク質を多くとるよう心がけています。次の検査結果が気になるところです。

注: HbA1c検査とは過去1~2か月間の血糖値を反映し、短期間の血糖値の影響を受けません。そのため糖尿病性腎症による透析患者の早期発見に役立つといわれています。 S・H

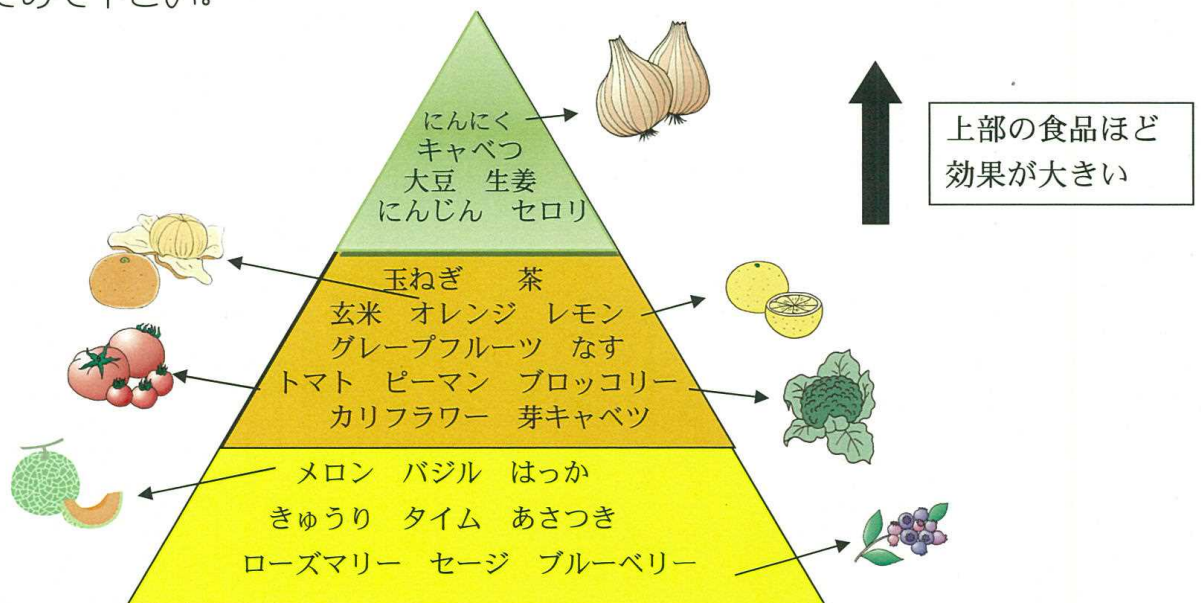
職員募集中 私たちの医療相談・利用事業所
秩父生協病院 0494-23-1300

私たちの介護相談・利用事業所
在宅介護支援センター・0494-25-2077
生協ちちぶケアステーション・0494-22-9902

がん予防について

食べ物やタバコ等、危険因子の多くは口から入るものです。がんを発生しやすい危険因子は、食生活（約35%）、タバコ（約30%）、アルコール等、口を経るものがほとんどです。消化器系のがんが多いのもそのためです。日常生活で予防できるものに野菜や果物が挙げられます。

アメリカで作成された、がん予防効果のある食品のリストがありますので、それを紹介します。三角形の上部の食品ほど効果が高いと考えられています。野菜や果物には、がん予防のほか、免疫力を高めたり、生活習慣病予防の効果もあると言われております。下図の食品をご家庭でもとり入れてみて下さい。



効果があると意識して食べるのがよく、下の方に属するものでも

続けるとよいです。

資料・・・アメリカ国立がん研究所（一部省略）