

糖質と上手にお付き合い

糖質はカラダを動かすエネルギー源

糖質は炭水化物に含まれる栄養素です。主に「脳」や「カラダ」を動かすエネルギーとなるため、人が生きていく上で欠かせません。しかし、必要以上に糖質を摂ってしまうと、エネルギーとして使いきれず、余ってしまいます。余分な糖質は、体脂肪として蓄えられるので、糖質が多い食事に偏らないように気をつけましょう！

糖質は、砂糖や果物などの甘い物以外に、ごはん・パン・麺類・芋類などにも含まれます。

カラダの中の脂肪細胞は大切な仕事をしています

脂肪細胞が程よい大きさの時は…カラダに良い生理活性物質が

- ・動脈硬化予防
- ・食欲調整
- ・脂肪分解 などの働きをします。

しかし？



体重が増え、脂肪細胞が大きくなると…悪い生理活性物質が

- ・インスリンの働きを邪魔する
- ・血管壁で炎症を起こす
- ・血栓を作りやすくなる
- ・血管の壁が厚くなり、血管内部が細くなって血圧を上げるなどの影響を与えます。

糖質を摂り過ぎないためのポイント

1 サラダは具材に注意！

野菜がたくさん摂れるサラダですが、マカロニやジャガイモ・カボチャは糖質を多く含むので注意しましょう。



2 清涼飲料水・おやつは頻度や量を調整し、選び方を工夫する

ジュースやスポーツドリンクなどの清涼飲料水は、糖質を多く含みます。お茶や無糖のコーヒーなど、糖質が少ないものを選びましょう。また、甘いおやつや菓子パンも糖質を多く含みますので、頻度や量を調整したり、糖質が少ない商品を取り入れて摂り過ぎを防ぎましょう。

吸収が早い糖
⇒お菓子（砂糖含む）、ジュース、果物、アルコール など

吸収がゆっくりな糖
⇒米、麺類、パン、芋類 など

血液中の糖は常に5～7g程度に調整されています。もし、急に多くの糖が入ってきたら、カラダはどうなるのでしょうか？



インフルエンザ予防接種のご案内

平成29年11月1日（水）より接種開始します



事前にご予約が必要です！

10月23日（月）から予約開始

●接種希望日の前日（予約受付時間内）までにご予約ください。
※1日の接種予定人数に達した場合、予約を締め切る場合がありますので、ご了承ください。また、お早めにご予約をお願いします。

●接種希望日当日のご予約はできません。

※予約日の変更、キャンセルの際は事前にご連絡ください。

●大津診療所（毎週木曜日・午後2時～3時）で接種希望の方はご予約の際お申し出ください。

●予防接種を受ける際には予診票が必要になります。

※ワクチン準備の関係で、当日に大津診療所への変更はできません。なるべく事前に記入（体温測定も忘れず）されてからご来院ください。予診票は、豊頃医院・豊頃町役場福祉課・大津支所・保健センター内に設置してあります。

・13歳以上の中学生
・高校生～64歳の方
2回目 は助成対象外ですので、料金は3,000円になります。

13歳未満のお子さんは2回の接種が必要です！

接種料金		
	豊頃町民	町民以外
6か月～2歳	無料	1,400円
3歳～中学生	1,000円	3,000円
高校生～64歳	1,500円	3,000円
65歳以上	500円	3,000円

接種日・受付時間（祝日は休診）		
平日 （月～金曜日）	午前	9:30～11:30
	午後	16:30～17:30
土曜日	午前のみ	9:30～11:30

※第2・第4土曜日とその前日（金曜日）の午後は休診します

ご予約は、電話または受付窓口へ

豊頃町立豊頃医院
☎ 015-574-2020

予約受付時間（診療時間）		
平日 （月～金曜日）	午前	8:30～11:30
	午後	14:00～17:30
土曜日	午前のみ	8:30～11:30

※第2・第4土曜日とその前日（金曜日）の午後は除く

詳しくは・・・【お問合せ先】保健センター ☎ (574) 3141