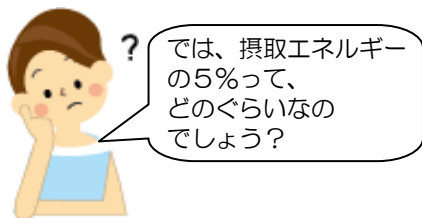


Topics

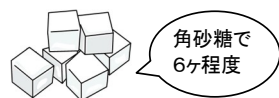
「食生活情報コーナー」のご紹介！ & 砂糖のお話し 管理栄養士 八木雅代

昨年より、大きな待合室の一角に「食生活情報コーナー」を設置致しました。私たちがよく食べるメニューに含まれる塩分の量や、菓子・ジュース類に含まれる砂糖の量などと食生活に関わる情報を掲示しています。塩分については、体格や年齢に関係なく成人で男性9g未満、女性8g未満が目標値で定められています（高血圧の方は6g未満）が、砂糖についてはどうなのでしょう？菓子里に含まれる砂糖の量を掲示してから「砂糖は1日にどのぐらいまでなら食べてもいいの？」との質問をいただくようになりました。

現段階で日本では砂糖に関する明確な基準は設けてありませんが、WHO（世界保健機関）では砂糖の摂取量を1日のエネルギー摂取量の5%未満に制限する事を勧めた指針案を今年の3月に発表しました。



身長160cm前後の普通体型の大人が
1日に必要エネルギーは 2000kcal 程度。
その5%のカロリー分の砂糖の量は 25g



これまでは10%未満が推奨されていたので、その半分となるとかなり厳しい基準という印象ですが、新指針案を出した背景には、高血圧や糖尿病の原因となる肥満が世界的に深刻な問題となっている事態があるそうです。掲示してる砂糖の量を見ますと・・・

プリン 砂糖 18g	カステラ 砂糖 19g	どら焼き 砂糖 31g	ショートケーキ 砂糖 32g
---------------	----------------	----------------	-------------------

「プリンやカステラは制限内だけど、どら焼きやショートケーキは制限量を超えてしまうのか」と思われたかもしれませんが、砂糖は菓子類だけでなく調味料や佃煮などにも含まれていますので注意が必要です。例えば、ケチャップ大さじ1杯には4gの砂糖が含まれています。その他にも、パンに付けるジャムやはちみつ、加糖のヨーグルトや乳酸菌飲料にも含まれています。とは言っても、誰かの誕生日やクリスマス等のイベントでも甘い物をまったく口にしないというのは楽しくありませんよね。では、どうしたら良いのでしょうか。大切なのは「食べたら動く事」です。砂糖はエネルギー源になりますので食べたら積極的に動いてエネルギーを消費しましょう。

また甘い物を食べる時に、甘いジュースなど飲むのは控えましょう。食生活情報コーナーでは今後も食生活に関わる情報を発信していきますので、診察の待ち時間にぜひご覧下さい。



待合室の食生活情報コーナー

第111回 いきいき健康講座のご案内

「野菜を効果的に食べるコツ」

11月18日放送の「林修の今でしょ講座」にも出演されました！



商品開発、病院での指導などを経て、日本野菜ソムリエ協会ビューティーフードプログラムの監修を努め、メタボ指導の現場で数々の10kg、20kgという健康的なダイエットのサポートをしてきた経験やシニア野菜ソムリエなどの資格も活かし、商品開発、講師、執筆、様々なTV番組への出演など、多方面で活動中の 岸村康代 先生 が東松島市にやってきます。

- 講師 岸村康代(きしむらやすよ)先生
(大人のダイエット研究所代表、管理栄養士、シニア野菜ソムリエ)
- 日時 平成27年1月15日(木) 午後6時30分～7時30分
- 場所 東松島市コミュニティセンター(ホール)
・住所: 東松島市矢本大溜1-1 ・電話: 82-6969
- 主催 真壁病院 ●共催 東松島市



Information & Topics

■ 年末年始の診療のお知らせ

当院の年末年始の診療は右記の通りです。どうぞよろしくお願ひします。
5日(月)より、通常通りの診療となります。
※急患はこの限りではありません。ご連絡の上、ご来院下さい。



年末年始休診日

12月29日(月)	通常診療
30日(火)	午前診療
31日(水)	休診
1日(木)	休診
2日(金)	休診
3日(土)	休診
4日(日)	休診
5日(月)	通常診療

■ 人命救助で表彰!

当院の業務員2名が人命救助で消防本部より表彰されました。11月6日に宮戸地区にて送迎業務中に遭遇した車両火災に際し、迅速かつ適切に対応し、炎上中の車内から運転手を救出したものです。表彰の経緯は11月19日の新聞でも紹介されました。

■業務員の生出裕一(写真右)と、松崎邦雄(写真左)→



職員紹介 第121回

今回はさつき苑から転勤してきた職員を紹介します。

大河原洋亮(おおかわらようすけ) 《医療ソーシャルワーカー》

- 出身地 石巻市 ●好きな食べ物 カレー
- 趣味 野球観戦(楽天・ソフトバンクファン)
- 最近ハマっている事 バドミントン
- 最近とても驚いた事 自転車の盗難(未遂)の瞬間を見たこと

今年の7月から相談員として勤務し始め、まだまだ勉強中の身ですが、見かけたらぜひ一声かけて下さい。スーツにメガネ、ハリネズミのような髪型が目印です。よろしくお願いします。



■リウマチ・膠原病外来 担当はNTT病院名誉院長 佐々木毅先生。12月の診療は13日(土)、27日(土)です。

■健康コラム、医徳会ブログ、更新中！
スマートフォンサイトも更新しています！
医師予定もスマホでチェック！ アドレス <http://www.itokukai.or.jp/sp>

+ 真壁病院

スマホ用
看護部ブログは
こちら！

