

## 健康メモ

## 第92回

### ■ 食物繊維について

管理栄養士 宇都宮莉奈

食物繊維とは、人の消化酵素では消化できない成分の事をいい、水に溶ける「水溶性食物繊維」と水に溶けない「不溶性食物繊維」の二種類があります。各々の性質の違いはありますが、どちらも生活習慣病の予防などに有効な働きをしてくれています。また、国が推奨している食物繊維の摂取量は男性が19g/日以上、女性は17g/日以上（生野菜350g以上/日）となっています。

### 食物繊維の効能

免疫力アップ!

便通の改善!

コレステロールの吸収抑制!

抗がん作用!

肥満予防!

高血圧の予防、改善!

かつて食物繊維はエネルギーにならない為、役に立たないものとされてきました。しかし、最近の研究で上記のような様々な効用が立証され、「第6の栄養素」と言われるまでになり、私たちにとってなくてはならない存在となっています。

### 食物繊維を摂るポイント

- 主食の精白米に玄米や雑穀米を混ぜたり、置き換えたいする!  
→精白米だけのごはんよりも一層食物繊維を多く摂る事ができます!
- 生野菜だけでなく温野菜でも食べる!  
→加熱をした方が容量が小さくなるので、より多くの野菜を食べることが出来ます!  
生野菜だけでなく温野菜も食事に取り入れましょう!
- 味噌汁は具たくさんにする!  
→多くの野菜を食べられ、減塩にも繋がります、一石二鳥です!

食物繊維はキノコや海藻類に特に多く含まれています。その他にも豆類や野菜類、果物にも含まれているため出来るだけ毎食1品~2品は野菜類の小鉢を食べるようにしましょう。

※待合室の「食生活情報コーナー」にも掲示しています。ぜひ一度ご覧ください。



## 第127回 いきいき健康講座のご案内

### 「健やかな肺で健康長寿を」

— 肺を健やかに保って健康長寿を目指すには —

- ・講師 一ノ瀬 正和 (いちのせ まさかず) 先生  
(東北大学大学院呼吸器内科学教授)
- ・日時 平成29年9月20日(水) 午後6時(開場)
- ・講演 午後6時30分~午後7時30分
- ・場所 東松島市コミュニティーセンター(2階会議室)



入場無料!  
お気軽に  
ご参加下さい!

## Information

### ■ お盆期間の診療のお知らせ

当院のお盆期間の診療は右記の通りです。ご来院の際は  
お間違えのないようご注意下さい。なお、急患はこの限りでは  
ありません。詳しくは、お電話にてお問い合わせ下さい。

### ■ 保険証の更新について

平成29年8月1日から次の被保険者証(保険証)等が変わります。  
・後期高齢者(緑→オレンジ色へ)・国民健康保険  
(一部の市町村) 新しい証はお住まいの市町村から送付されます。旧証は使用できませんので、受付や会計の際、新しい証のご提示をお願い致します。なお、ご提示ない場合は、医療費が保険適用、又は一部負担金免除となりませんので、ご留意願います。

後期高齢者はオレンジ色の  
保険証になります。



### ■ 宮本医師が外来診療担当します

前号でご紹介しました、消化器外科の宮本医師が8月より外来診療も担当します。  
毎週木曜日の午前、消化器内科・外科の診療を致します。胃腸の調子が悪い方、消化器系が不安な方は、ぜひ一度宮本医師の診察を受け、お気軽にご相談下さい。どうぞよろしくお願ひ致します。

### お盆期間の診療

8月10日(木)	通常診療
11日(金)	休診
12日(土)	午前診療
13日(日)	休診
14日(月)	休診
15日(火)	休診
16日(水)	休診
17日(木)	通常診療

## 職員紹介 第142回

今回は『ケアアプラセンターさつき』の  
ケアマネージャーをご紹介します。

### 大山 里奈 (おおやまりな) 《介護支援専門員》

- ・出身地 石巻市 ・趣味 旅行
- ・好きな食べ物 お肉(羊肉、馬肉以外なら何でもOKです)
- ・最近ハマっている事 映画鑑賞(毎週映画館に通ってます)
- ・最近とても驚いた事 肌年齢が実年齢より若かったこと。

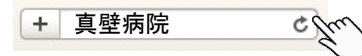
さつき苑から異動してきてもうすぐ1年になります。今は環境にも慣れて日々奮闘しながら頑張っています。好きな言葉は、「逆に楽しむ」なのでプラスな事はもちろん、マイナスな事でも転換して受け入れ楽しむようにしています。皆さんお気軽にお声掛け下さい。



■循環器内科専門外来 毎日外来診療を行っています。※水・金の午後を除く。土曜診療はお問い合わせ下さい。

■リウマチ・膠原病外来 担当は若林病院(IBNTT病院)名誉院長 佐々木毅先生。8月は12日(土)、26日(土)。

■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!  
診療予定もスマホでチェック! アドレス <http://www.itokukai.or.jp/sp>



スマホ用  
看護部サイトも  
ご覧下さい!

