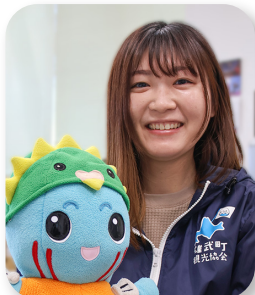


Activity Report

地域おこし協力隊 ～活動レポート～

観光支援員の柳原綾佳さん



地域おこし協力隊 観光支援員 柳原綾佳さん

観光支援員の柳原綾佳さんです。今年の雄武町の夏は非常に暑くて、寝苦しい夜も長かったです。今年9月28日(日)に開催された秋の旬の味覚が、雄武町のおまつりで、特に人気のお子さまたちから、今年度から、産業観光まつりでも取り入れたLINEアプリを活用した事前抽選方法を、この秋の秋祭りでも実施することになりました。抽選への応募期間は9月1日(月)から9月20日(土)までの20日間です。参加をご希望の方は、

LINEで「雄武町イベント」をお友達追加して、そこから申し込みください。注意点は、応募は一回までとなりますので、ご協力をお願いいたします。

そして、5月1日から募集している「2025年雄武町フォトコンテスト」についてですが、早いものでいよいよ締切が間近に迫ってきました。皆さま、自慢のお写真の準備はいかがでしょう？皆様が応募したければ嬉しいです。

最近では町内でのクマの目撃情報も多く、安全のためなかなか、というわけにはいかないので、もしも周囲に気をつけていただき、無理のない範囲で撮影をお楽しみください。締切は10月5日(日)となります。

フォトコンテストへのご応募、そして、今年度から、産業観光まつりでも取り入れたLINEアプリを活用した事前抽選方法を、この秋の秋祭りでも実施することになりました。抽選への応募期間は9月1日(月)から9月20日(土)までの20日間です。参加をご希望の方は、

Kids

わんぱくキッズ (若草保育所) ～おおきになったら～



キュアキッス

さとう あずさちゃん



ロビン

たぐち けいとくん

Everyone's infirmary

みんなの保健室

『炭水化物は太る』ってホント？

炭水化物とは、ごはんやパン、麺類など、主に私たちの主食となる食品に含まれる栄養素です。この炭水化物について、「食べると太る、体に悪い」「炭水化物抜きダイエット」などの言葉を聞いたことはありませんか？ダイエットや健康の話題で何かと悪者扱いされがちな炭水化物ですが、その成分は以下の図のようになっています。

【炭水化物】

糖質と食物繊維が組み合わさったもの。血糖値をゆるやかに上昇と下降をさせ、活動のエネルギーとして使われる。



【糖質】

糖が3～9個繋がっているもの。糖質よりも血糖値の上昇はゆるやか。例) オリゴ糖 など



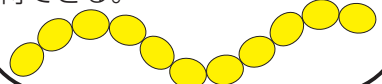
【糖類】

糖が1～2個繋がっているもの。食後に素早く吸収され、血糖値が急上昇する。吸収されたあとは脂肪になりやすい。例) ブドウ糖、砂糖 など



【食物繊維】

糖が10個以上繋がっているもの。人の体内で消化できない。血糖値を上げにくく腸内環境を整えるため、さまざまな生活習慣病や大腸がんの予防効果が期待できる。



糖は、生きていくためにもっとも重要なエネルギーです。脳や神経組織などがエネルギーとして利用できるのは糖だけだからです。

ごはんなどの炭水化物を食べても、中に含まれる糖質はそのままでは吸収できないので、唾液やインスリンによって分解されて糖類となり、血液中から全身の細胞に取り込まれます。この過程で血糖値がゆるやかに上昇し、食後数時間にわたって糖がエネルギーとして消費されます。安静にしている、運動している、眠っている、生きている限り常に糖が消費されています。そのため、炭水化物を極端に制限すると体がエネルギー不足となり、『だるい』『眠い』『頭がボーっとする』『イライラする』などの心身の不調に繋がります。

一方で、甘い飲み物や菓子類に含まれる糖類は、食後すぐに吸収され血糖値を急上昇させます。大量の糖類が急激に細胞に取り込まれると、エネルギーになるよりも体脂肪として蓄積し、肥満に直結します。

以上を踏まえると、『エネルギー源となる糖を含む』かつ『血糖値の上昇がゆるやかである』という点から、炭水化物は必ずしも『食べると太る、体に悪いもの』ではなく、生きていくうえで必要不可欠な栄養素であるといえます。ダイエットや健康のために食事を見直すなら、ご飯などの炭水化物ではなく、お菓子やジュースなどに含まれる糖類を減らす方が、健康的かつ効果的です。

主食の適量はどのくらい？

必要不可欠な栄養素とはいえ、食べすぎは肥満に繋がります。自分にとってどのくらいの主食が適量なのかは、難しい計算をしながら、実はご自身の手で測ることができます。ぜひご家庭で実践してみてください。

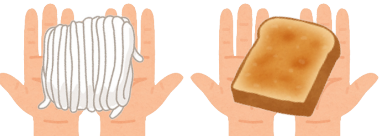
ごはん

握りこぶし1つ分、または両手に収まる大きさの茶碗に軽く1膳。



麺、パン

両手のひらの大きさ・厚みと同じくらい。麺なら1～1.5玉、パンなら1～1.5枚ほど。



間健康推進課保健係