



萬年内科

院長 萬年 孝太郎

榎の木だより

えん

【院長あいさつ】

梅雨のジメジメした季節が参りました。皆さん、いかがお過ごしでしょうか？ウォーキングをはじめようやく運動習慣が板についてきた人にとってサボりがちになるこの季節、雨が上がった隙を狙って運動を継続しましょう。私事ですが、最近では今まで避けて通ってきた筋力トレーニングをはじめました。正直なところ大変キツイトレーニングです。しかし筋力（体力）をアップするにはウォーキングなどの有酸素運動のみならず、筋力トレーニングは避けて通れません。この新しい挑戦を、まずは1年間頑張ってみたいと思います。

【病気のおはなし】

今回のおはなしは“GI値”。グリセミック・インデックスとも呼ばれ、何となく難しそうに思われる方もいらっしゃるかもしれませんが、糖尿病の方はもちろん、“過食”の予防にもつながる大事なおはなしです。

過食（過剰なカロリー摂取）は、肥満の主な原因となりますが、“GI値”が低い食材を摂るよう心がけることにより、血糖の急激な上昇が抑えられ、腹持ちもよくなります。

ではGI値が低い食事とはどんなものでしょう？右図で一部の食材を示します。基本的には甘みが強いものはGI値は高く、また精製されたもの（玄米より白米）はGI値が高くなります。GI値が高いものでも、

- ① 食物繊維（野菜・キノコ・海藻など）と一緒に摂取
- ② 食べる順番（食物繊維→たんぱく質・脂質→炭水化物）
- ③ お酢の利用

により、GI値を低くすることが可能です。まずはお腹いっぱい食べる習慣は止め、その代わりに3度の食事は欠かさず、空腹の時間は作らないよう小腹埋める程度の間食もおすすめします。いかがでしょうか？ぜひ食品の“GI値”を意識し、これからも健康な体作りを心がけましょう！

* 今回は、「GI値」

血糖値の上がりやすさ	穀類・いも類・果物	その他食品
低	玄米 ライ麦パン 雑穀米 こんにゃく いちご アボカド 	牛乳 プレーンヨーグルト 卵 枝豆 水煮大豆 豆乳 野菜類(ごぼう・にんじん以外) きのこと類 海藻類 人工甘味料 無糖のお茶
	麺類 サツマイモ ポテトチップ バナナ オレンジ ぶどう りんご グレープフルーツ ドライフルーツ 	魚 肉 豆腐 おたふく豆 納豆 ごぼう にんじん
高	もち 精白米 食パン かぼちゃ じゃがいも 里芋 バイナップル ジャム 缶入果物 	砂糖 あんこ だんご焼き ケーキ せんべい 大福 クラッカー

【当院からのお知らせ】

- ・ 後期高齢者健診は随時受け付けております
- ・ 6月1日より特定健診・各種がん検診（久留米市）も随時受付を開始します
- ・ 循環器検査（心臓エコー・頸動脈エコー・24時間心電図）も当院で可能です
- ・ 午後から（14時30分～）の検査（超音波検査・胃カメラ検査）も受け付けます
- ・ 当院の情報をいち早くお届けたいので、是非SNSやホームページの登録・確認をお願いします

〒830-0212
福岡県久留米市
城島町江上上184
TEL:0942-62-4161

	月	火	水	木	金	土
午前 8:30~12:00	○	○	○	○	○	○
午後 15:00~18:00	○	○		○	○	



ホームページ