

◆ 鶴岡市避難者支援だより ◆ No. 299 2017. 12. 8 発行

一年が経つのは、本当にあっという間ですね。これからの時期はクリスマス、忘年会、新年会と続き、飲み会や外食する機会が多くなります。日頃から健康に注意していても、つい暴飲暴食してしまいがちです。そこで今回は、食事に関するクイズに答え、あなたの食習慣をチェックしてみましょう。



あなたの食習慣は大丈夫？



問 題	答 え
Q1 「ビール+唐揚げ」どんな検査値が特に上がりやすいでしょう？ ①血圧 ②コレステロール ③尿酸、中性脂肪 ④血統、中性脂肪	A1 ③尿酸、中性脂肪 ビールに唐揚げなどの衣がついた揚げ物を組み合わせると中性脂肪が上昇します。また、尿酸値も上昇しやすい組み合わせになります。
Q2 血糖値の上昇を穏やかにするためには最初にどれから食べるといい？ ①ご飯 ②肉や魚のおかず ③野菜のおかず	A2 ③野菜のおかず 野菜を最初にしっかり食べると食後の血糖値上昇を抑えます。
Q3 インスタントラーメンに次のうち2つトッピングするならどれ？ ①卵 ②わかめ ③ほうれん草 ④焼き豚 ⑤唐揚げ	A3 ①卵 と ③ほうれん草 インスタントラーメンには炭水化物と脂質が多いので、たんぱく質やビタミン・ミネラルが補える卵や野菜を添えるのがベストです。
Q4 高カカオチョコレートは、普通のチョコレートより脂質・カロリーが少ない？	A4 × 高カカオチョコレートは、普通のチョコレートの12～15倍脂質がありカロリーも高めです。
Q5 ジャムとマーガリンがついているコッペパンのカロリーは、早歩き何分で消費される？ ①約60分 ②約90分 ③約120分	A5 ③約120分 コッペパンのカロリーは約500Kcal、体重60kgの人が約120分間早歩きで消費するカロリーに相当します。
Q6 夕方に飲み会や外食など、たくさん食べることが予想される場合、当日のお昼は控えめにした方がいい？	A6 × 当日のお昼はいつも通り食べ、次の日の食事調整するのが理想的です。強い空腹状態でたくさん飲食すると、血糖値が急上昇し体脂肪が合成しやすくなり太りやすくなるのです。

鶴岡地区医師会 荘内地区健康管理センター資料より一部抜粋



【12月の予定】

12/11月

12 火 **避難者相談会** 12:30～15:00

会場:鶴岡市役所 6階 大会議室東

- ※ 福島県職員がおいでになり、生活支援相談員等も同席する出入り自由な相談会です。
- ※ お昼休みもOKです。
- ※ 生活再建に向けた相談や就職等、個別に相談できます。
- ※ 問) 鶴岡市社会福祉協議会
避難者生活支援相談員
☎ 0235-24-0053



13 水

14 木

15 金 **法律無料相談**(山形県弁護士会)

会場:鶴岡法律相談センター(勤労者会館内)

- ※ 避難者相談であることを伝えてください
16:00～18:00 (要予約)
- ※ 申込み) 山形法律相談センター
☎ 023-635-3648

支援だよりは、お休みします

16 土 **大黒様のお歳夜**

17 日 **だるま市**

開催地:七日町観音堂

問) 鶴岡市観光物産課

☎ 0235-25-2111



18 月

19 火

20 水 **第5回にこにこ交流塾** 10:00～11:30

会場:にこふる 3階

地域との関わりの中で

～交通安全のお話を聞く～



21 木

22 金 **法律無料相談**(山形県弁護士会)

会場:鶴岡法律相談センター(勤労者会館内)

こころの健康相談 13:30～14:30 15:00～16:00

会場:にこふる

- ※ 「眠れない日が続いている」「気分が沈み元気がない」「閉じこもりがちで心配」などお困りの方ご相談ください。
- ※ 無料ですが、予約が必要です。
鶴岡市健康課 ☎ 0235-25-2111 内線 364

23 土 **祝日(天皇誕生日)**

24 日

25 月

26 火

27 水

28 木 **御用納め**

29 金 **年末年始休業** ～1/3

30 土

31 日 **大晦日**

羽黒山松例祭 開催地:羽黒山山頂

- ※ 昼ごろから元旦未明にかけてさまざまな神事が行われます。中でも大松明引きは迫力満点です。
- ※ 問) 出羽三山神社
☎ 0235-62-2355

