保健推進委員の活動報告！！

町内では現在 38 名の保健推進委員が、**地域と保健センターとのパイプ役として保健事業に協力・参加**をいただいております。今回は、平成 30 年度の活動報告をいたします。

★保健推進委員会議（4回実施）

会議では、管理栄養士が「間食と糖質」について講話をしました。普段食べている間食のお菓子の内容を見直す機会となり、勉強になったという声が多かったです。また、豊浦町の保健事業についての説明を受け、健診の勧奨にもご協力いただき、受診率アップに貢献されました。

★町外研修（9月）

洞爺湖町食生活改善委員の活動についてお話を聞きました。自主的に栄養計算等を取り組んでおり、参考になりました。その後、だて歴史の杜食育センターの調理室を見学し、昼食は、伊達市の小・中学校で提供される給食を食べ、いきいきと健康で元気で過ごすための基本となる「食」について勉強しました。

★その他

結核・肺がん検診の問診票配布、健康まつりでのアルコールパッチテストのお手伝い、離乳食教室における子どもの託児等さまざまな場面でご協力いただきました！

ありがとうございます。

太らない間食!?

「間食＝太る」なんてイメージを持っている方はいませんか？間食は選び方と食べ方に気を付ければ、食べた方が太りにくいことが分かってきました。次のポイントを意識しましょう！

①間食の目安は1日200キロカロリー以内にしましょう。200キロカロリー程であれば、次の食事に影響しにくく、間食をとることで満足感を得て食べ過ぎを防ぐことができます。目安としてはおにぎり1個または、クッキー4～5枚です。

②脂質・たんぱく質を含むものを選びましょう。血糖値の上がり方がゆっくりで、腹もちも良いです。チーズやナッツがおすすめです。

③カロリーの無い飲み物を先に飲みましょう。空腹の状態で間食をとるといきおいで食べ過ぎてしまうことがあります。コーヒーや紅茶、麦茶を飲むことで空腹感を和らげることができます。

※空腹時にコーヒーを飲み、胃が悪くなる方は注意してください。

（保健師　倉知　悠花）