

健康カレンダー7月号

小児科の夜間・休日受付

○水戸市休日夜間緊急診療所
電話：029-243-8825
診療時間：夜間：午後7時30分～午後10時15分（毎日）
休日：午前9時00分～午後3時15分（日・祝日）

○鹿嶋市夜間小児救急診療所
電話：0299-82-3817（診療時間内）
診療時間：午後8時00分～午後11時00分（毎日）

○土浦協同病院
電話：029-830-3711
診療時間：24時間診療

○いばらき医療機関情報ネット
URL：<https://www.ibaraki-medinfo.jp>

いばらき医療機関情報ネット 検索



献血のお知らせ

今月の献血はありません。
またの機会にお願いいたします。



7月の事業カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
	1 ★鉾田	2 ★鉾田	3 ★鉾田	4 ★鉾田	5	6
7	8	9 ●鉾田	10	11	12	13
14	15	16 ●大洋	17	18	19 ●旭	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

- 個別健康相談及び大腸がん検診受付（事前予約制）
- ★ 骨粗しょう症検査（事前予約制）
受付時間 ①9:30～11:20 ②13:00～14:50

個別健康相談・大腸がん検診受付

【個別健康相談】 ※日程は上記カレンダーをご覧ください。
保健師・管理栄養士による、からだやこころの健康に関する相談日です。
事前予約制ですので、ご希望の方は保健センターへご予約ください。

【大腸がん検診受付】
希望者に事前に容器を配布いたしますので、各保健センターにご連絡ください。

鉾田保健センター	大洋保健センター	旭保健センター
☎0291-33-3691	☎0291-39-4866	☎0291-37-1411

鉾田保健センター TEL 0291-33-3691 FAX 0291-33-3717 Mail kenkou@city.hokota.lg.jp
大洋保健センター TEL 0291-39-4866 FAX 0291-39-6000
旭保健センター TEL 0291-37-1411 FAX 0291-37-3818

満腹感と空腹感～食べすぎを防ぐために～

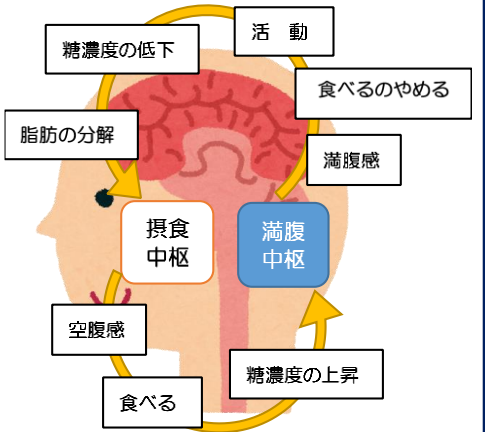
「早食いは太る」って聞いたことありますか？
どうして「早食いは太る」と言われるのでしょうか？
よく噛んで食事をするとうるさくなるのでしょうか？
今回は食べすぎを防ぐためのコツについてお話しします。



○満腹感と空腹感を感じるしくみ

満腹感は、食事により食べたものが消化・吸収されると、食べ始めから約20分ほどかけて血液内の糖を上昇し、脳にある満腹中枢を刺激して感じます。

空腹感は、活動などによりエネルギーを使うことで、血液内の糖が低下し、体の中に蓄えられている脂肪を分解し、脂肪酸が増え、脳の摂食中枢を刺激して感じます。



○早食いの影響

満腹感は、食事を開始してから約20分ほどかかると言われていることから、早食いは満腹感を感じる前に、既に食べすぎている場合があります。食べすぎは、体重増加や生活習慣病にかかるリスクが高まると言えます。また、一般的に早食いは噛む回数が少ないことが多いので、胃腸などの消化管への負担の増加や噛む力の低下などのデメリットも多く指摘されています。



○よく噛むことの効果

よく噛んで食事をするすることで、食事に十分な時間をかけ、食べすぎずに満腹感を得られやすくなります。このことは体重を増やさないことや生活習慣病の予防にも効果が期待できます。その他の効果に、①胃やその他の消化管の負担軽減、②唾液の分泌を促し口の中の環境を良好に保つ、③おいしさを向上させるなどが挙げられます。



○ダイエット効果を上げるための満腹感と空腹感の利用

適切な食べる量を維持できるよう満腹感と空腹感の仕組みを知ってコントロールしていきましょう。

【よく噛んで食事の時間を長くする】

よく噛んで、満腹感が得られるまで時間をかけ、たくさん食べないようにします。

【あらかじめ適正な食べる量を決める】

カレーライスや麺類、丼ものなど時間をかけて食べることが難しい場合もあります。あらかじめ適正な食べる量を決め、おかわりしないようにしましょう。

【脂肪の多い料理は摂食中枢を刺激するため食べ過ぎやすいことを知る】

焼肉のように脂肪を多く含む食品を食べ続けると満腹中枢のコントロールが乱れ、満腹感を感じなくなってしまいます。揚げ物やバターなどの油脂をたくさん使った料理も同様です。

7月の休日当番医

日（曜日）	診療病院	住所	電話番号
7日（日）	高須病院	鉾田 2570	33-2131
14日（日）	鉾田病院	安房 1650-2	32-3313
15日（月）	たきもとクリニック	汲上 3128	39-5550
21日（日）	高須病院	鉾田 2570	33-2131
28日（日）	上杉医院	鉾田 1635-1	32-2509

