



今月新しく入りました。

●一般の本

／ピースメーカー (作=小路幸也) ／一刀斎夢録 (作=浅田次郎) ／ジョン・マン波濤編 (作=山本一力) ／婢伝五稜郭 (作=佐々木譲) ／Y氏の妄想録 (作=ヤン・ソギル) ／南極(廉) (作=京極夏彦) ／かたちだけの愛 (作=平野啓一郎) ／PRIDE-池袋ウエストゲートパーク (作=石田衣良) ／ベッドの下のNADA (作=井上荒野) ／どんぐり姉妹 (作=よしもとばなな)

●子どもの本

／かちかちやま (作=いもとようこ) ／キツネのおとうさんがニッコリわらっていいました／ふしぎなキャンディーやさん／まてまてー! (作=宮西達也) ／ねぎぼうずのあさたろう (その8) (作=飯野和好) ／徳間アニメ借りぐらしのアリエッティ (作=ノートン・メアリー) ／つちのなかのもぐらでんしゃ (作=のぶみ)

中でもこの本が **オススメ** です。

モルフェウスの領域

作=海堂 尊



日比野涼子は桜宮市にある未来医学探究センターで働いている。東城大学医学部から委託された資料整理の傍ら、世界初の「ゴールドスリープ」技術により人工的な眠りについた少年佐々木アツシの生命維持を担当していた。アツシは網膜芽腫が再発し、両眼失明の危機にあったが、特効薬の許可を待つために5年間の「凍眠」を選んだのだ。だが、少年が目覚める際に重大な問題が立ちあがることに気付いた涼子は、彼を守るための闘いを開始する。

バスたろう はじめてのうんてん

作=のぶみ



はじめて、ひとりでバスにのったら…あれ? 初めて一人で乗るバスは、いったいどこへ? かんたろうは、お父さんに傘を届けようと、初めて一人でバスに乗ります。ところが、バスはパンの国、恐竜の駅、おばけの森を通過して…楽しい読み聞かせにぴったりの絵本です。



林住期

作=五木寛之

人の一生は実にいろいろ。どの時期が一番楽しいかは人それぞれの価値観で決まる。林住期とは、社会人としての務めを終えたあと、すべての人が迎えるもっとも輝かしい「第三の人生」のこと。日々の小さな「気づき」の積み重ねが私たちの心と体を支えているのだから、よりよく生きていかなくてはならない。本来の自己を生かす。自分を見つめる。心の中で求めている生き方を。人生の真の黄金期の生き方の指針となる一冊です。



おじさんの机

作=立松和平

小さな村から大都会にやってきたいさんは、本当は、本当に会いたくだけ開けなさいと。がまんするたび寛太は強い人間になっていく。おじいさんも自然を守るため、村を離れない。季節が過ぎ冬になり、引き出しを開けると元気が働くおじいさんの姿。寛太は2年生になりました。



春の桜、夏の海、秋の紅葉、冬の雪…。美しい四季が体感できるのは日本人の特権。そんな私たちがだからこそ、読みたくなる「旬」の本があります。シリーズ「旬の本だな」。3月は「生きる」をテーマに2冊の本をご紹介します。紹介者は河野たまきさん(いずみ読書会)です。

調子はいかが？

町立病院 ☎42局1231番



Health

ADVICE



食後の血糖値が高いと言われました。どのような点に注意すればよいでしょうか？ (50歳・男性)

【食後高血糖とは】

健康診断などでは空腹時の血糖値を測定することが多いと思いますが、食後の血糖値を気にしたことはありませんか。近年、空腹時の血糖値が正常であっても食後の高血糖が心筋梗塞や脳梗塞などの動脈硬化疾患と深く関係していることが明らかになってきました。

健康な人の血糖値はインスリンの働きにより食後2時間の値は140mg/dl以下にコントロールされています。しかし、インスリンの分泌量やタイミングが食後の血糖値を抑えるのに十分ではなくなったり、インスリンの効きが悪くなると140mg/dlを超えて食後高血糖が起こつてきます。

【食後高血糖を改善するには】

満腹感は、胃の中がいっぱ

いになることだけではなく、脳にある満腹中枢や摂食中枢が刺激されることでも感じる事ができるので。

この満腹感を得るための重要な要素は、よく噛んで、時間をかけて食べることで、咀嚼により多くの唾液が分泌されでんぶを分解するアミラーゼという酵素により迅速に糖分に分解されます。時間をかけて食べることで、その糖分が血液中に緩やかに取り込まれ、急激な血糖値の上昇を防ぐこととなります。

また、食後の高血糖を抑える働きがある食物繊維を一緒に摂ることも大切になります。具体的には野菜、海藻、しいたけ、こんにやくなどのおかずを毎食小鉢2個程度食べるという良いでしょう。毎食野菜料

理を作るのが面倒でも時間のある時にまとめて調理して冷凍しておくことで便利で、すぐ食べられるので便利です。GI(グリセミック・インデックス)値が低い食品を選ぶのも良いでしょう。

GI値の高いもの	GI値の低いもの
食パン (95)	全粒粉パン (35)
うどん (80)	ライ麦パン (40)
白米 (70)	そば (54)
もち (80)	玄米 (50)
じゃがいも (90)	さつまいも (55)
バナナ (63)	かぼちゃ (53)
	オレンジ (40)
	りんご (39)

※GI値数は、日本栄養士会より抜粋

い食品は消化吸収が早く、血糖値の上昇速度が速くなります。GI値の低い食品は消化吸収が遅いことから血糖値とインスリン濃度の変動が少なく、血糖値の上昇下降がゆっくりであるため、満腹感が持続し食べ過ぎることを防いでくれます。

また、調理をする上で注意する点は、食べやすくしないことです。すなわち、すりおろす、つぶす、やわらかく煮る、長く茹でるなどの調理は、消化吸収を良くするため血糖値が上昇しやすくなります。

食後血糖値を改善するためには、GI値の低い食材と食物繊維を適度に取り入れ、調理方法に注意し、よく噛んで時間をかけて楽しみながら食事をする事です。

健康な人の食後2時間の血糖値は、140mg/dl以下です。食事はよく噛んで時間をかけて食べることで、また、食後の血糖値を抑える働きがある野菜や海藻などの食物繊維を一緒に摂ることが大切です。



【アドバイザー】

原 裕子さん・はらひろこ 平成19年3月、西南女学院大学卒業、平成20年4月より鞍手町立病院給食室に管理栄養士として勤務。26歳。

町立病院では、3月12日(土)に血糖値の上昇を緩やかにできる食事の無料調理実習を行います。詳しくはくらしの情報16ページをご覧ください。