

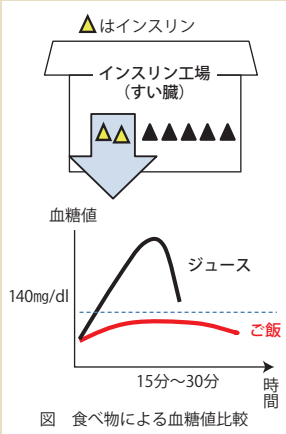
お砂糖との付き合い方

『疲れたときに甘いものを食べたら元気になった』『食後のデザートは別腹』日頃よく耳にする言葉です。

そんな中、WHO（世界保健機関）は、今年の10月、砂糖を多く含む清涼飲料水への課税を強化するように各国に呼びかけました。そこには、砂糖の消費を抑えることで、世界的に増加傾向にある肥満や糖尿病を減らしたいという意図があります。

砂糖は私たちの体にどのように影響しているのでしょうか。

口から食べ物が入ると血糖値（血液中に存在する糖の多さを表す数値）が上がります。しかし、しばらくすると戻ります。それは、血液中に増えすぎた糖を減らそうとインスリンが糖を体の細胞へ運んで、エネルギー源にしてくれるからです。しかし、あまり動かずにエネルギーを消費しないと、糖はそのまま脂肪として蓄積されます。これが続くと肥満につながります。



また、このすい臓から出るインスリンのお陰で、一度にたくさん糖をとっても私たちの血液中の糖は80~140mg/dlに維持できています。しかし、過食や、常に何かをつまんで高血糖な状態が続くとインスリンの機能が疲れて糖を細胞へ運べなくなり、血液の中が糖だらけとなります。この状態が糖尿病です。なお、60歳を過ぎるとインスリンの生産量が3分の2に減ると言われています。

血糖値を急に上げてしまうジュースやお菓子の取りすぎ、早食いなどは、特に注意が必要です。他にもインスリンの無駄使いをさせないポイントがまだまだあります。ぜひ役場の保健師にお尋ねください。



保健師

おおさきを楽しむ

いこいの森（草野丘）

秋から冬にかけては、空気が澄み眺望が楽しめる季節です。

大崎町野方と志布志市有明町野神の町境にあるいこいの森は、『草野丘』と地元の人から呼ばれる標高268mの丘にあります。ここは、子どもたちの遠足地としても親しまれており、平成25年度から2年をかけて展望所『いこいの森』を整備。最近では道案内板も各所に設けられ、分かりやすくなりました。展望所からは、志布志湾や田園風景、鹿屋市方面には九州百名山の高隴山連山など360度のパノラマを楽しむことができます。

また、初日の出のスポットとしても知られています。

【情報提供】

道の駅くいの松原 おおさき総合案内所 ☎ 099-477-2400

