

兵庫県保険医協会 但馬支部ニュース

No.149

2016年3月15日発行

発行 兵庫県保険医協会但馬支部
連絡先 〒668-0373 豊岡市但東町久畑126
高橋診療所 TEL/0796-55-0036 FAX/0796-55-0008

但馬支部市民講座

「糖質制限食ダイエット」って大丈夫？



市民ら200人が参加した

但馬支部は1月31日、市民講座「糖質制限食ダイエットって大丈夫？」を和田山ジュピターホールで開催。

フーズ&ヘルス研究所代表の幕内秀夫氏、支部幹事の坂本健一先生（朝来市）が講演し、市民ら200人が参加した。講演会では、生活の基本となる「食」について考え、ブームに踊らされない、客観的で冷静な判断力を養うためにどうしたらいいか分かりやすく解説した。参加した市民から寄せられた感想、アンケート結果を紹介する。

（2面につづく）

（1面からつづく）

感 想 文

自分自身の生活を見直すきっかけに

まず、朝来市・さかもと医院の坂本健一先生より「生活習慣を見直して糖尿病を予防しよう」ということで、食事・運動・睡眠・余暇・アルコール・タバコなどを見直し、糖尿病の予防と治療を考えましょう、と講演がありました。

いろいろ薬を飲む前に、毎日の生活をまずは見直すことから始めましょう。日本食のお米を主食にする。ゆっくりと食べる。食事は3食抜かないように生活する。

糖尿病になることは健康の落第生だそうです。しかし生活習慣を変えることで合格することができ、糖尿病があっても生活習慣の改善で、健康に暮らすことが可能です。先生より八つの目標をいただきました。

①適正体重の維持、②朝ご飯を食べる・ゆっくり食べる、③日本食（一汁三菜）、④甘いものはほどほどに、⑤1日30分の歩行、⑥アルコールはほどほどに、⑦テレビは1日2時間まで、⑧睡眠は7～8時間だそうです。簡単で誰でもできそうですが、自分で考え時間を有効に使えるようにしたいです。

特別講座では、幕内秀夫先生より、最近よく聞く「糖質制限食ダイエット」について話がありました。これは穀類・イモ類・果物・砂糖など糖を含む食品をやめて脂質を多く含む肉類や魚介類を食べるダイエットだそうです。しかし、脂質を多く含む食品を食べると肥満、糖尿病が増えるそうです。現在主食の米の消費量が減少し、「カタカナ主食」の増加、スナック菓子の増加、清涼飲料水の増加によって、主食が油と砂糖に変わっています。

そこで三つの目標として、①1日2回のごはんを食べる、②カナカタ主食は週1回とする（パン、ピザなど）、③発酵食品をしっかり食べる（みそ汁など）が示されました。長い間よくないものを食べているとそれが蓄積されていきます。なぜ日本人は長生きなのか、昔と今の食をよく考えながら子どもの頃から気をつけたいものですね。

このセミナーに参加して自分自身の生活を見直す機会となり、米を食べると太ると思っていたが、バランスよく食べるとよいことを知りました。

皆さまもぜひ一度自分の生活を見直してみたいはいかがでしょうか。



講師の幕内秀夫氏

【朝来市・市民 西垣 明美】

（3面につづく）

(2面からつづく)

参加者アンケートより

- 糖尿病にはだれもなりたくはないだろうが、美味しいものには勝てない。本当に今からできることから気をつけたいと思う。すごくわかりやすく、気を使った言い方ではなくよかった。(20代女性 美方郡)
- 現代の生活そのものです。3世代の食事作りは考えていきたいです。これから料理には砂糖の代わりにみりんを使います。(60代女性 和田山町)
- 子育て中のお母さんに関わることが仕事なので、とても参考になりました。ありがとうございました。(50代女性 香美町)
- 我が家の食事作りにも気をつけて(気にかけて)いきたいと思いました。頑張ります。とても勉強になりました。(60代女性 朝来市)
- 勉強になりました。忘れる前にできるだけ家人や職場に話したいと思います。ありがとうございました。(50代女性 香美町)
- 妊娠される前の若い女性、男性に知ってもらえる機会を作れることを望みます。(50代女性 日高町)
- 1日3食のきちんとした食事が大切だと思いました。甘い食べ物が好きなのですが、別腹になるようにしたいと思います。(50代女性 和田山町)
- 我が家ではほぼ大丈夫ですが、「酒」これだけは守れませんね(主人)。(60代女性 朝来市)
- 今日の市民講座を知らせて頂いたのは新聞の折り込みでした。私が住む但東町まで入れてくださったお陰でお話を聞くことが出来ました。深く感謝します。ありがとうございました。(70代男性 但東町)

2016年4月診療報酬改定研究会のご案内

医科・診療所対象（但馬会場）

日時 3月27日(日)午後3時～

会場 豊岡市民会館 4階大会議室

【会場地図】

豊岡市立野町20-34

電話:0796-23-0255



医科・病院対象（姫路会場）

日時 3月26日(土)午後4時30分～

会場 姫路じばさんビル 9階901号室

【会場地図】

姫路市南駅前町123

電話:079-289-2832

《電車・バス》

JR姫路駅南側すぐ

《自動車》

専用駐車場がありませんので、近隣の有料駐車場をご利用ください。



☆新点数2次Q & A研究会（医科歯科・但馬会場）

・日時：4月29日（金・祝） [歯科]

4月30日（土） [医科]

・会場：日高地区公民館[医科歯科とも]2階会議室

※開催時間、参加費（テキスト代）など詳細は、あらためてご案内いたします