



ぼくたち わたしたち

くっちゃん子

俱知安ですくすく育つ子どもたちです。「こんな子に育ってほしい！」ご家族の願いも併せて紹介します。
☎総合政策課広報広聴係 ☎ 56－8001

食欲が止まらない そんなお悩みの経験はありませんか

例えば、太り始めたとき何を食
べたくなったか、思い出しなが
ら読んでみてください。

【何が起きているか】

「動物性脂肪」「植物油」「異性
化糖」をとり続けると、脳の中心
にある食欲中枢がおかしくなり、
食欲が止まらなくなることがわ
かってきました。

食品パッケージの裏側にある
「原材料」欄を見てみましょう。

①動物性脂肪や植物油

人間の立つて歩き、手で道具を
使い、考える、と進化できたのは、
狩猟でとった動物を食べて動物性
脂肪をとるようになり、脳が大き
く発達したからです。大昔は、肉
そのものを食べましたが、現代は、
動物性脂肪などを使ったソーセー
ジやギョーザ、ハンバーガーなど
の多くの加工品を食べられる時代
になりました。（原材料欄の「豚油」
「牛油」「パーム油」などが該当）

聞き慣れない言葉ですが、お菓
子や甘い飲み物に使用される砂糖
の代用品として、でんぷんを液状
にして濃縮した液体の糖です。（原

②異性化糖

材料欄の「〇〇液糖」「異性化液糖」
などが該当）

体重増加の原因を意志が弱いせい
だと思っていませんか

脳の食欲中枢に影響を及ぼすも
のを、多く摂取したことが、その
原因になっていることがあります。
す。そのような方には食欲を抑え
ることができする方法があります。

①玄米で抑える

玄米に含まれるガンマオリザ
ノールが、食欲の止まらない脳の
修正を助けてくれます。

②腸で抑える

野菜・きのこ・海草などの食物
繊維をしっかりとると、大腸の善
玉菌が短鎖脂肪酸という食欲抑制
につながる物質を作ります。

③食材そのものを食べる

加工品を皆無にすることは難し
いかもしれませんが、食材そのも
のを使って料理することを増やす
と「動物性脂肪」や「異性化糖」
を減らすことにつながります。

夜、熟睡できていますか 「夜間頻尿対策」を始めましょう

中高年の約半数は、就寝から起
床までの間に、1回以上おしっこ
に起きる「夜間頻尿」の悩みを持っ
ているとも言われています。

「年だから仕方ない」とあきら
めがちですが、夜間頻尿について
知り、対策に取り組みませんか。

【なぜ夜間頻尿が問題？】

○睡眠不足で日中の活動が低下
○寝ぼけていると、転倒などの危
険が高まる

○深い睡眠がとれないことで成長
ホルモンの分泌がされず、骨や
筋肉の再形成がされにくい

その他にも、睡眠への影響から、
糖尿病・高血圧・肥満などの生活
習慣病などが悪化する傾向がある
と言われています。

【夜間尿の原因は？】

夜間の尿量が多く、何回もトイレ
に行く場合は、生活習慣病や心
臓病・腎臓病、加齢などの要因に
より、一日の尿量が夜間に移行す
ることが原因。多くがこのタイプ
に該当。

夜間の尿量は少ないが、膀胱で
ためられない場合は、前立腺肥大
や過活動膀胱、加齢などが原因。

【対策①むくみを防ぐ】

塩分をとり過ぎるとむくみが起
こり、たまった水分を排出するた
めに、安静にしている夜間の尿量
が増えてしまいます。

「運動をする」

散歩や体操など、日中に体を動
かすことで血流が良くなり、むく
みが改善されます。

「夜間の水分を見直す」

特に飲酒は尿量を増やすため、
適量を守って就寝前は避けましょ
う。カフェインを含む飲み物（コー
ヒー・緑茶など）は、麦茶や白湯
に替え、量も控えましょう。

【対策②医師に相談】

夜間の排尿回数や症状、食事（飲
食したもの・時間・量）、運動（内容・
時間）の記録を数日分用意し、定
期受診時に相談してみましょう。

おしつこの話題は恥ずかしいか
もしれませんが、大事な健康の目
安です。規則正しい生活で、今年
も一年、健やかに過ごしましょう。

☎福祉医療課保健指導係
☎ 22－1144

子育て支援センターだより

2月の広場のお知らせ

あいあい広場（0歳） 2月 3日(木)
きらきら広場（1歳） 2月 10日(木)
のびのび広場（2・3歳） 2月 17日(木)

どの広場も 10時からひな祭りの制作と誕生月のお子さんのお誕生会を行います

■申込／1月 11日(火) 9時 30分～

子育て講座「親子 de ダンス」～お子さんと一緒に体を動かしませんか？～

■日時・場所／2月 8日(火) 10時～11時 子育て支援センター

■対象年齢／2歳6カ月～ ■講師／渡邊 愛 氏

■持ち物／タオル・飲み物（2人分）

※親子ともに動きやすく裸足になれる服装で参加ください

■申込／1月 17日(月) 9時 30分～

子育て講座「セルフマッサージ」

～エステティシャンにセルフマッサージを覚えてもらいませんか？～

■日時・場所／2月 22日(火) 10時～11時 子育て支援センター※託児あり

■講師／加藤 美和 氏 ■参加費／500円（オイル代）

■持ち物／バスタオル・タオル・飲み物（2人分）※腕・膝を出せる服装で参加ください

■申込／1月 17日(月) 9時 30分～

※子育て支援センターを利用したことのない「はじめまして」の方も参加できます

子育て支援センター（南3東5ぬくぬく内） ☎ 55－8355 FAX 55－8377

開所時間 9時 30分～12時、13時～16時 休 所 日 日曜日、祝日