

10月の主な行事

1日	登山の日	14日	鉄道の日
6日	国際協力の日	16日	世界食糧デー
8日	寒露	20日	リサイクルの日
10日	体育の日	24日	国際連合デー
13日	サツマイモの日	31日	ハロウィン



これだけは知っておきたい「糖質」のこと

最近巷でよく耳にする「糖質制限」や「糖質ダイエット」。まもなく夏が終わり、つつい美味いものを食べすぎてしまう、食欲の秋の到来です。そこで、今回「糖質」について学び、健康的な食生活を送る事前知識を身に付けましょう！



■糖質の役割

動いているとき、考えているとき、そして寝ているときも。生きている限り、からだは常にエネルギーを消費し続けています。糖質は、消化器官で分解されてぶどう糖に変わり、全身の細胞で使われます。ぶどう糖は、生命維持に欠かせません。脳は、エネルギー源の多くをぶどう糖に頼っていますし、全身の細胞に酸素を届ける血液中の赤血球は、ぶどう糖しか利用できないのです。

■糖質の取り過ぎに注意！

からだにとって大切なエネルギー源である糖質ですが、必要以上にとり過ぎてしまうと、余った糖質（ぶどう糖）が、さまざまなトラブルを引き起こします。ぶどう糖が中性脂肪に変わり、体脂肪として過剰に溜まれば、肥満になります。ぶどう糖がたんぱく質と結びつく「糖化」も見逃せません。糖化したたんぱく質は本来の機能を失ってしまい、肌や骨の老化も加速させます。血液をドロドロにする原因にもなっていて、動脈硬化や糖尿病を進行させます。その結果、命取りになりかねない心筋梗塞や脳梗塞を引き起こしやすくなるのです。全身の血流悪化、神経痛、免疫力の低下、歯周病、感染症、認知症、骨粗しょう症、がんなどの誘因にもなることが分かってきました。糖質の取り過ぎは、老化と万病の“ベース”を作っていると言ってもいいでしょう。

■糖質制限とは？

従来、糖尿病の食事療法はカロリー制限が主流で、糖質制限は異端視されてきたものの、近年メタボリック解消や血糖値の安定に効果があるとの報告が海外で相次ぎ、2008年には米国糖尿病学会が食事療法の一つとして認めたことから、日本にも伝わり始めたようです。糖質で太るのは、からだに糖質が入ってきたときに分泌されるホルモンのインスリンが、エネルギーとして使いきれなかった栄養分を、体脂肪としてせっせとため込んでしまうからなのです。糖質の摂取量が多ければ多いほど、インスリンの分泌量も増えてしまいます。糖質制限は、お米や麺、パン、甘いデザートなど糖質（炭水化物）が多い食べ物さえ制限すれば、肉類などのタンパク質や脂質は通常通り摂取して良いのです。お酒においては、焼酎、ウイスキー、ブランデーなどの蒸留酒や辛口ワインなら飲んでも問題ありません。最近ではビールでも「糖質オフ」や「糖質ゼロ」の商品が増えています。面倒なカロリー計算をしなくても良いという点、気軽に始めることができ、無理なく継続できる点が魅力のようです。今年の秋は、美味しいものを食べつつも、「糖質」を意識して健康的な食生活を送ってみませんか？

以上

安全運転アドバイス

後部座席シートベルト編

シートベルトはあなたの命を守ります。後部座席でもシートベルトを着用する習慣を付けましょう。

2008年6月1日施行の改正道路交通法により、後部座席シートベルトの着用が義務付けられました。  
◎高速道路及び自動車専用道路における違反については、行政処分の違反点数1点が科されます。

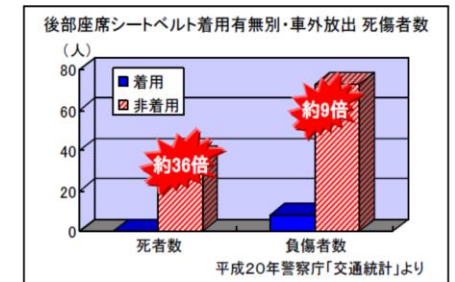
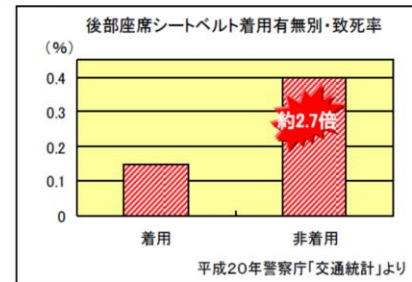
後部座席のシートベルトをしていないと...



- 前席乗員と衝突する
- フロントガラス・ダッシュボードに衝突する、
- ガラスを突き破り車外に投げ出される(車外放出)
- 車外放出後車両に轢かれる など、大変危険です！

データで検証

後部座席のシートベルト、本当に効果があるの？



- ★非着用者の致死率は着用者の約2.7倍にもなり、車外放出による死者数は着用者の約36倍、負傷者数も約9倍となります。
- ★また、(独)自動車事故対策機構が平成18年1月に実施した衝突実験の解析結果によると、後部座席同乗者が非着用の場合、前席に衝突するなどして前席に乗っている人が頭部に重傷を負う確率は、着用の場合の約51倍にもなるという結果が出ています。

安全そうに思える後部座席でも、必ずシートベルトを着用しましょう！

引受保険会社 三井住友海上火災保険株式会社  
岩手支店 盛岡支社  
〒020-0022 岩手県盛岡市大通3-3-10  
七十七日生盛岡ビル 8F  
TEL 019-622-3135

取扱代理店 株式会社コスモほけんサービス  
【本店】 〒028-6302 岩手県九戸郡軽米町軽米8-79-2  
TEL 0195-46-4023  
【二戸店】 〒028-6101 岩手県二戸市福岡字下町8  
TEL 0195-43-3733