



# 健診センターニュース

第34号

夏です！みんなでわいわいバーベキュー！

おいしいお肉にビール・・・ついつい食欲が増えて食べ過ぎてしまうことはありませんか？

外で思いっきり楽しむのは最高！ですが、身体のことを考えると少し注意したいこともあります。

健康的に楽しくバーベキューを楽しむコツを考えてみましょう。



まず気をつけたいのが「バランス」です。バーベキューでは、どうしても肉や焼きそばなどの炭水化物に偏りがちですが、バランスよく色々な食材が食べられる機会でもあります。タマネギやピーマンなどの野菜やキノコ類、エビやイカなどの海鮮類も材料に取り入れることで、様々な栄養を摂取することができます。

次に、摂取した余分なものをどうリセットするかも重要なポイントです。汗をかくと水分とともに塩分も失われてしまいます。水分補給と併せて塩分補給も必要になってきますが、ちょっと待ってください。バーベキューでは、タレやソースなどで思った以上に塩分をとっています。努めて塩分を摂ろうとすると塩分過多になってしまいます。そこでオススメなのがキュウリやトマトなど、カリウムが豊富でそのまま食べることのできる野菜です。カリウムは、余分な塩分や肉の焦げた部分が及ぼす悪影響を体外に出してくれる働きがありますので、積極的にとるのがオススメです。

水分補給に関しても注意が必要です。ついついアルコールに手が伸びがちですが、アルコールは利尿作用が高く、飲んだ水分は体外に排出されてしまいます。熱中症予防のためにも、麦茶などミネラルを含む飲み物も取るようにしてください。

いくつか気をつけたいポイントをあげましたが、まずは楽しむことが1番！！  
食べ過ぎた時は、次の食事の量を減らしたり、野菜を多く摂取するなどして調整してください。  
暑さに負けずに、楽しい夏を過ごしましょう。



皆さんが、普段よく口にするお茶には、それぞれ種類によって成分に違いがあるのをご存じですか？

たとえば、緑茶。緑茶には身体を健やかに保つ成分が豊富に含まれています。

まず1つめはカテキン。ポリフェノールの一種で、抗酸化作用やがん予防、悪玉コレステロールや血圧の上昇を抑制する作用があります。他にも感染予防、口臭・体臭予防、アレルギー症状の緩和などの働きもあります。

次にカフェイン。カフェインは交感神経に作用し、興奮させる働きがありますので、眠気を防いだり利尿作用を高めます。カフェインを多く含むお茶を飲んでから運

動すると、効率よく脂肪を燃焼させるという効果もありますが、利尿作用があるため熱中症予防の水分補給としては、あまりオススメではありません。

そしてテアニン。テアニンはアミノ酸の一種で、うまみ成分のもとになります。ストレスの緩和、リラックス効果もあることが知られています。

さらには、ビタミン・ミネラルも多く含まれており、成分同士の相乗作用によっても高い健康効果が期待できるといわれています。



6月から、健診センターに「インボディ測定検査」が新たなオプション検査として登場しました。測定器に乗って、少しの間（わずか15秒程度）グリップを握るだけで測定ができる簡単な検査です。身体の中の水分やたんぱく質、骨ミネラル量や脂肪量だけでなく、筋肉と脂肪のバランスなどもわかります。

生活習慣病予防や認知症予防、トレーニングのめやすに、ぜひ活用ください。

費用は500円（税込み）とお手頃ですので、ぜひお試しください。

健診のご予約・お問い合わせは下記までお気軽にお電話ください。

〒624-0906  
舞鶴市宇倉谷427 健診センター  
TEL(0773)75-1920  
FAX(0773)75-7380  
月～金 8:30～17:00  
(土・日・祝日・年末年始12/29～1/3・創立記念日6/1  
はお休み)