

健診センターニュース



糖質ゼロ・カロリーオフの落とし穴!!

健康志向の高まりに伴って、意識されるようになった「糖質制限」。「糖質ゼロ」「糖質〇〇%オフ」「カロリーオフ」「カロリーゼロ」などの食べ物やアルコール飲料などが次々と開発され店頭に並びようになりました。これらの商品は糖質やカロリーが全く含まれていないのでしょうか？「糖質」と「糖類」の違いや、カロリーに関する表記の意味、ゼロ系食品の落とし穴などについてご説明します。

「糖質」とは、炭水化物から食物繊維を除いたものをいいます。①糖類
②多糖類(でんぷん)③糖アルコール(キシリトールやソルビトールなどの甘味料)で構成されています。

「糖類」とは、糖質の一部にあたり、①単糖類(ブドウ糖や果糖)
②二糖類(ショ糖や麦芽糖)に分かれます。糖質にもさまざまな種類があります。

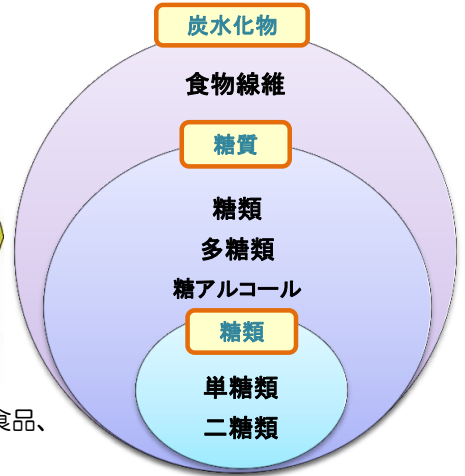
「オフ」「ゼロ」などの表示は、消費者庁の食品表示基準で決められており、一定の基準を満たせば表示することができます。
「糖質や糖分がゼロ・ノン・レス」と表示されているものは、100g(ml)あたり糖質や糖類が0.5g以下の食品、または100g(ml)あたり5kcal以下の食品に表示できるので、「全く含まれていない!」というわけではありません。
「糖類やカロリーが低・控え目・小・ロー」と表示されているものは、100g(ml)あたり糖質や糖類が5g以下の食品、または100gあたり40kcal未満の食品、100mlあたり20kcal未満の飲料製品に表示することができます。



糖類ゼロとは糖類は含まれていませんが、それ以外の糖質は含まれています。より糖を控えたいときは糖質に配慮したものがいいですね。

カロリーや糖質が抑えられている商品には人工甘味料が使用されていることが多いです。人工甘味料を多く摂ると①味覚異常②お腹が緩くなる③ホルモンに影響を及ぼし脂肪の蓄積④依存などがあるので注意が必要です。

「糖質オフ」の表示については、明確な基準はなく、販売者の責任において比較対象商品に比べ低減されていれば「糖質〇〇%オフ」と表示できます。「ゼロ」「低」だからと安心して1日にたくさん摂取してしまうと、気付かないうちに糖分やカロリーを多く摂ってしまうことになります。カロリーゼロや糖質ゼロと表示されている食品を上手に取り入れることでダイエットにもつながります。これらの商品を購入する時は、栄養成分表示を見てカロリーがどの程度あるのか確認するなどして、日々の食事の中で賢く利用しましょう。



腸温活を始めよう!!

「腸温活」とは、腸から体全体の体温を上げて体調などを整え、美肌や健康を手に入れる活動のことをいいます。

体温を上げて血の巡りを良くし、代謝を上げて腸を活発に働かせることで、体の不調を整える効果が期待できます。そんな「腸温活」と「腸温活をすることのメリット」についてご紹介します。

-食事編-

- 体を温める食材(根菜類、イモ類、玉葱、にんにく、しょうが、ネギなど)を選ぶ
- 朝ごはんをバランス良く食べる
- 温かいスープや味噌汁を食事に添える

-運動編-

- 軽いランニングやウォーキングのような有酸素運動を行う
- 腸を刺激するストレッチをする

-生活習慣編-

- 入浴の際、湯船に浸かりしっかり温まる
- しっかり睡眠をとる
- 首、手首、足首を温める(腹巻きも効果あり)

-メリット-

- 腸内環境を整え、肌荒れや便秘が改善される
- 代謝が良くなり、太りにくくなる
- 免疫機能の向上
- 自律神経を整える

腸温活を始めて、免疫力を上げていきましょう!!



健診センターからのお知らせ

—新型コロナウイルス感染症対策について—

平熱を知るため1週間程度検温してご来院ください。発熱、感冒症状、息苦しさ、強いだるさ、下痢などの症状がある又は続いている場合や2週間以内に感染流行地に行かれた方は、受診していただく事ができません。来院できない場合は健診センターまでご連絡ください。感染予防のため、マスク着用、手洗い、換気等にご協力ください。

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休)

