

健康サポート薬局 情報発信の取組み スマートライフロングプログラム 健康サポート薬局 活動報告

申請日: 2022 年 12 月 21 日

| | |
|--------------|---|
| 申請企業名 | ライフエンタープライズ株式会社 |
| 開催店舗名 | ハーブランド薬局南柏店 |
| 店舗住所 | 千葉県柏市南柏中央3-10 |
| 催事名 | 正月太り防止相談会 |
| 開催日 | 2022 年 12 月 12~17 日 |
| 催事内容 | <p>1、目的: ライフスタイルの変化が起こりやすい、年末年始に向けた食事改善の啓蒙</p> <p>2、内容: GI値に基づく食事の選択、血糖値を上げにくい食事の摂取方法や食品の紹介</p> <p>3、集客方法: 店頭での声掛け、リーフレット配布、POPの掲示</p> <p>4、開催の様子: 12月12日から17日まで、正月太り防止相談会を実施しました。 テーマは主にGI値と血糖の変化がもたらす肥満への影響についてお話ししました GI値とは、グリセミック・インデックス(Glycemic Index)の略で、食後血糖値の上昇度を示す指数のことです。つまりこのGI値が高い食材を食べると血糖値が急上昇し、反対に、GI値が低い食材を食べると血糖値は緩やかに上昇します。 GI値の高い食品を食べて急激に血糖値が上昇すると、膵臓からインスリンというホルモンが多く分泌されますが、このインスリンは”血糖値を下げる“という働きの他に”脂肪を作る・脂肪の分解を抑制する“という働きがあります。つまり、高GI食品を摂取し、インスリンが多く分泌されると、糖尿病だけでなく、肥満の原因にもなります。 GIについて聞いたこともない方が多く、身近にある食材でGI値の低い食品についてお伝えし、参考になった患者様が多かったようです。</p> <p>5、参加者人数: 15名</p> |
| 活動写真 | <p style="text-align: center;">正月太り防止相談会</p> <p style="text-align: center;">□開催日: 12/12 (月) ~17 (土) □</p> <p style="text-align: center;">9:00~18:00</p> <p style="text-align: center;">毎年クリスマスや年末年始は、 ご馳走尽くして、ついつい食べ過ぎてしまう… 気づけば体重が増えている…という方も多いのでは？ 今年こそ、正月太りを回避しましょう！ お気軽にスタッフまでご相談ください。</p> <hr/> <p>GI値とは？</p> <p>GI値とは、グリセミック・インデックス (Glycemic Index) の略で、食後血糖値の上昇度を示す指標のことです。つまりこのGI値が高い食材を食べると血糖値が急上昇し、反対に、GI値が低い食材を食べると血糖値は緩やかに上昇します。</p> <hr/> <p>急激な血糖の上昇→糖尿病・肥満</p> <p>血糖値が上がると、インスリンという血糖を下げるホルモンが分泌されます。このインスリンの分泌が多い状態になると、食後しばらく経てば血糖値が下がらず高血糖が続きます。このような高血糖の状態が慢性的に高い状態を「糖尿病」といいます。 GI値の高い食品を食べて急激に血糖値が上昇すると、膵臓からインスリンというホルモンが多く分泌されますが、このインスリンは”血糖値を下げる“という働きの他に”脂肪を作る・脂肪の分解を抑制する“という働きがあります。つまり、高GI食品を摂取し、インスリンが多く分泌されると、糖尿病だけでなく、肥満の原因にもなります。</p> <hr/> <p>低GI値の食品とは？ 抜くより「選ぶ」が重要！</p> <p>血糖値を上げにくい食品（低GI値）には、「肉・魚などのタンパク質」「乳製品」「タンパク質以外の野菜」などが挙げられます。逆に高GI食品の代表はというと「炭水化物」、ご飯やパン、麺類などの主食と呼ばれる食品類です。</p> <p>そこで、炭水化物を抜けばいいのでは？ とおられる方もいらっしゃいますが、炭水化物は体を動かすためのエネルギー源として重要な栄養素です。また、炭水化物を抜くことで、満腹感が得られず、集中力などが低下する恐れがあります。タンパク質や脂質を摂りすぎるとよくないものもあります。そのため、低GI食品を選ぶ時は、炭水化物「抜く」よりも「選ぶ」ことをおすすめします。</p> |