

健康
だより

意外と知らない砂糖の量… あなたは摂りすぎていませんか？

健康推進課 国民健康保険係
☎0967-62-2910

先月の健康講話の中で、高森町はHbA1cの値が糖尿病の領域ではないが、境界の値の方が多いことがわかりました。HbA1cとは検査前の食事の影響を受ける血糖値とは違い、過去約2か月の平均の血糖値を表します。

HbA1cが高くなる最大の原因は、血糖値が急激に上がる「血糖値スパイク」を繰り返すことです。

本来、食事をして糖を吸収すると、膵臓からインスリンというホルモンが分泌され、肝臓や筋肉、脂肪細胞に糖が取り込まれ、一定の血糖値を保とうとします。

しかし、食事のバランスが悪いなどの様々な要因が重なると急激に血糖値が上がってしまいます。

皆さんが主食として食べるご飯やパンも糖になりますが、今回は、血糖値を急激に上げやすい糖、砂糖についてお話しします。

お菓子やジュース等にはたくさんの砂糖が含まれています。この2つは体の中への吸収が早く、急激に血糖値を上げてしまいます。

1日の砂糖
摂取量目安

10か月以下
3g以下

1～2歳
5g以下

3～5歳
10g以下

6～8歳
15g以下

大人
1日20g

糖が高い人
10g

おやつ・飲み物に含まれる砂糖の量

あめ1個 4g 	プリン70g 15g 	乳酸菌飲料 1本(65ml) 12g 	クッキー1枚 3g 
あんぱん 1個(110g) 33g 	微糖コーヒー 1本(260ml) 6g 	板チョコ1枚 20g 	大福 1個(110g) 10g 
炭酸飲料 1本(500ml) 57g 	アイスクリーム 1個(200ml) 36g 	ショートケーキ 1個(100g) 30g 	スポーツドリンク 1本(500ml) 30g 

※上記の砂糖の量はおおよその量です。製品により違いがあります。

私たちの摂取の目安は20g、糖が高い人では10gですが皆さんどうですか？これはお菓子や飲み物だけで摂っている砂糖の量ではなく、3食のご飯などでも使う砂糖の量も含まれます。お子さんはどうでしょう？振り返る機会にぜひ、活用されてください。

献血の開催について

日時 3月19日(木) 午前の部 午前10時～11時45分
午後の部 午後1時～3時30分

場所 高森町役場 正面玄関

対象者 男性が17歳から69歳、女性は18歳から69歳
体重が男女ともに50kg以上

※ただし、65歳以上の献血については、60歳から64歳の間に献血経験がある方に限ります。また、献血の回数も1年間で男性は3回まで、女性は2回までとなっています。

健康推進課 ☎0967-62-2910

献血をご遠慮いただく方

- 3日以内に出血を伴う歯科治療を受けた方
- 4週間以内に海外から帰国(入国)した方
- 今までに輸血(自己血を除く)を受けたことのある方
- 一定期間内にワクチンを接種された方

今回よりたかもりポイントの付与を行います。

1人200ポイントを付与します。献血が終わった方は、たかもりポイントカードをもって健康推進課の窓口までお願いいたします。

狂犬病予防接種で500ポイントを付与します

高森町では、狂犬病予防接種の接種率向上を目的として、令和7年度に狂犬病予防接種を受けた犬の飼い主の方に、町内加盟店で使用できるたかもりポイント(1頭につき500ポイント)を3月末までに付与します。

狂犬病は人にも感染するおそれのある重大な感染症です。大切な犬と地域の安全を守るため、毎年必ず狂犬病予防接種を受けましょう。

