

「医者が教える医学的に正しい食べ方」

病気になる前に知っておきたい食事の新常識

1. 糖質が太る唯一の原因

(太る原因は油でも肉でもなく糖質である)
ステーキランチを選択し肉とサラダをお腹いっぱいになるまでおかわりしても太らない。むしろやせていく。砂糖の入ったお菓子や清涼飲料水はもちろん、ごはんやパン、麺からの糖質をいかに減らしていくかが、肥満やあらゆる病気を防ぐための重要なポイントである。



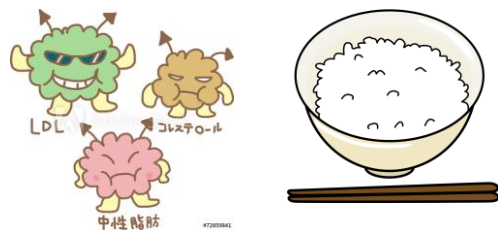
2. カロリーと肥満は関係ない

(カロリーをへらしても絶対にやせない)
肥満は血糖値が上がる事で起きるのであり、血糖値を上げる糖質を控えればやせていく。これが肥満の事実なのです。



3. 脂肪は食べも太らない

(脂肪は食べてもそのまま体につくことはない)
脂肪は食べ過ぎると便に出てしまい、案外体に残りません。糖質は 100% 吸収されます。食べ物は消化・吸収の過程で分解・合成されて新し物質に変化します。だからこそ、糖質が体の中で脂肪に変わるので。



4. ちょこちょこ食べる方が太らない

(間食は血糖値を上手にコントロールできる)
同じ量ならまとめて食べるよりちょこちょこ食べる方が太りません。1日3食が理想のように言われますが、本当は5食や6食に分けた方がさらにいいと言われています。大事な事は空腹時に多量の糖質を摂らない事です。

5. 果物は太る

(果物が太りやすいのは医学的に明白です)
果物にはビタミンやミネラルが豊富に含まれています。しかし一方で糖質の塊とも言われています。果物に含まれるのはブドウ糖ではなく果糖です。果糖だからこそ果物は太りやすいのです。人間のエネルギー源としてブドウ糖を優先的に使います。果糖はエネルギー源としてではなく「すぐに脂肪に変えて貯蔵される」つまり太りやすい糖なのです。食べられるときは朝食の最後に少しだけ食べる事をお勧めします。



感染委員会よりお知らせ

日頃より当施設の感染対策にご理解・ご協力ありがとうございます。

大変ご迷惑をおかけしてはいますが、ご理解・ご協力をお願い致します。

面会は今まで通りガラス越しとなりますので、宜しくお願い致します。

面会日は水・木・日

時間は14:00~16:00までの予約制です。

※上記内容は委員会で定期的に話し合いを行い変更になる可能性もありますので詳しくは電話連絡等での確認をお願い致します。

シルバータウン加治木ホームページ

行事等の報告はホームページの「シルバータウン便り」にも載せています。ぜひ、ホームページもご覧になって下さい。下記アドレス若しくは「シルバータウン加治木」で検索して下さい。

シルバータウン加治木ホームページ
<http://kajiki-shokikai.jp/silver-t-k/>



ご家族様へ

施設や職員に対し、ご利用者様やご家族様からのご意見・ご要望をお待ちしております。どんな些細な事でも構いませんのでお聞かせ下さい。

10月カレンダー

1 金	お弁当の日	1 6 土	デイおやつレク
2 土		1 7 日	
3 日		1 8 月	
4 月		1 9 火	
5 火		2 0 水	
6 水		2 1 木	デイ運動会
7 木		2 2 金	2 F 運動会
8 金	移動床屋 2 F	2 3 土	3 F 運動会
9 土		2 4 日	
1 0 日		2 5 月	デイお茶会
1 1 月		2 6 火	デイお茶会・入退所判定会
1 2 火	感染委員会・入退所判定会	2 7 水	消防訓練
1 3 水	歯科指導・栄養委員会	2 8 木	
1 4 木	移動床屋 3 F・入所お茶会	2 9 金	
1 5 金		3 0 土	
		3 1 日	



入所お茶会



入所お茶会



入所お茶会



入所お茶会