

## 人のうごき

令和3年8月届出分を掲載（希望者のみ）

### ごっこん

十川 泰樹<sup>さん</sup> 逢坂 亜沙魅<sup>さん</sup> 栄町

### おくやみ

阿部 道博 <sup>さん</sup>	68歳	寿町
茶谷 シズ <sup>さん</sup>	92歳	栄町
尾崎 スエ <sup>さん</sup>	98歳	北5の1
南部 春吉 <sup>さん</sup>	89歳	南1の4
川村 宰一 <sup>さん</sup>	84歳	朝日
網野 京子 <sup>さん</sup>	92歳	栄町
越智 幸雄 <sup>さん</sup>	80歳	南1の6
三原 美代子 <sup>さん</sup>	91歳	栄町
中村 善吉 <sup>さん</sup>	100歳	栄町
楠美 ハツ <sup>さん</sup>	82歳	北3の1

### 人口と世帯数（8月末）

人口	6,572人	（－10）
男	3,149人	（－4）
女	3,423人	（－6）
世帯数	3,496世帯	（－3）

（ ）は前月比

### 戸籍の届出について

戸籍の届出は休日も対応しています。休日にお越しの際には連絡事項等がございますので、事前に町民課総合受付係までお電話ください。（☎ 68-7003 ※休日可）

### 編集後記

今月号の表紙を作成するにあたり、昔の写真を見る機会がありました。掲載した羽幌小学校のほか、昭和時代の街並みや平成初期の行事などたくさんありました。

また機会があれば、昔と今の街並みを比べてみたいですね。（N）



## Dr. 佐々尾の健康カルテ

「おいしいものは脂肪と糖でできている」…某飲料メーカーのCMのコピーで、脂肪や糖の吸収を抑える特定保健用食品の飲料の宣伝でした。この表現は言い得ていると感心するのですが、確かに普段から「おいしい」と感じる（私の主観ですが、ほとんどの人がそう感じる）食品には「糖質」や「脂質」が多く含まれています。では、「脂肪」や「糖」を減らさなければならぬ人は、「おいしい」食品を食べてはいけなんでしょうか…。「脂質」や「糖質」が含まれていないものは「おいしくない」かといえば、決してそうではなく、「おいしさ」には、甘味や辛み、塩分、出汁など、料理を引き立てる要素もあります。「脂質」や「糖質」を減らして栄養バランスを整え、引き立て役である「うまみ」を上手に使えば、「おいしい」と感じることができます。

糖尿病の患者さんと話をすると、「甘いものを摂ってないのになんで血糖が高いの？」と聞かれますが、「糖」＝「甘いもの」とは限りません。「糖質」とは、砂糖だけではなく、穀類やイモ類、果物などに含まれているので、「甘いもの」を控えても、普段からよく口にする米でもパンでも多くの食品に「糖質」は含まれます。ですから、甘いものを食べなければ糖尿病が悪くならないということはないのです。「糖質」をほとんど摂らないということについては賛否両論がありますが、一般論としてエネルギー源である「糖質」が一定程度体内に入らなければ、タンパク質がエネルギー源として使われてしまうため、筋肉量の減少を引き起こしてしまうので、とくに高齢者の方にはおすすめできません。「糖質」の量を過剰な状況から適正な量にすることが重要です。

おそらく食事を決めるときに、食事の栄養素を意識している方は少ないでしょう。食品には最近では栄養成分が表示されていることが多くなっていますから、普段からそこに注目するようにするといいでしょう。「糖質」は「炭水化物から食物繊維を除いたもの」なので、「炭水化物を控える」と考えてしまうと、必要な食物繊維が欠けてしまうこともあるので注意しましょう。どの食材・食事に「糖質」が多く含まれているかわかれば、「糖質」が多い食材の含むものを食事の最後に食べるようにします。それだけでも体への「糖質」の吸収を遅らせることができます。

（北海道立羽幌病院 副院長 佐々尾 航 医師）

