



つかさ会会員の皆様、こんにちは。

やっと梅雨が明けました。東海地方の昨年の梅雨明けは7月7日でしたので今年の梅雨明けは遅く感じましたが、7月21日は平年並みとのことでした。

さて、岐阜県は海に面していないので特に海の日（今年は7月21日）のイベントは無いのですが、山は多いですね。もともと岐阜県が制定している「ぎふ山の日」は8月8日ですが、平成28年からは8月11日が「山の日」となり国民の休日となります。ご存知でしたでしょうか。それにあわせて、今年から幾つかの山では「山の日イベント」が開催されるようです。「登山なんてとんでもない！」って思われている方や興味が無い方も居られると思いますが、金華山ならロープウェイで、伊吹山は自家用車で、乗鞍岳は標高2,702mまでバスで行けます。また、登らなくても遠くから眺めるのも良いもので、御嶽山はどの方向からでも綺麗ですね。そんな御嶽山を横目で見ながら、第6の栄養素と呼ばれている食物繊維「寒天」について勉強と味わいの会を、管理栄養士の荒川さんがつかさ会秋の行事として計画しています。日付は紅葉も見事な11月3日(または2日)を予定しております。来月の会報では、詳細な案内を同封の予定ですので、御都合をつけて頂けると幸いです。



今月号の『さかえ』では、“果物は食べていいの？(P28)”は注目です。夏から秋にかけて、ぶどう、もも、スイカ、梨、柿、リンゴ、みかん…と多くの果物が出回ります。皆様のなかには庭に果実の木がある家庭もあるのではないのでしょうか。まずは食べる量ですね、適度に摂る(80kcal)ことが肝要とのこと。食べ過ぎには注意です。次に食べるタイミングは昼間のうちに、何回かに分けて、だそうです。さらに食べ方では、そのまま食べるだけではなく、凍らせるなどのひと工夫も面白いですね。やってみようと思います。

特集は“難聴と糖尿病(P7)”です。高血糖→難聴→認知症の進行との報告もあるようです。やや専門的な話ですが、ご一読ください。

“やさしいレシピ(P46)”は先月のキュウリに続いて同じく低カロリーのトマトが紹介されています。追熟は栄養も味も落ちるのですね…。

“知っておきたいこの薬(P20)”は、ステロイド薬です。アトピーや喘息以外でも多くの病気でステロイド薬が使われています。塗り薬でも沢山塗れば血糖値は上がるようですね。

皆さん“糖尿病連携手帳(P16)”は、お持ちですか？ 糖尿病眼手帳は？ 御入用の方は、つかさ会の事務局からもお送りする事が出来ますので、葉書などにて連絡ください。

