

### 第30回大田・品川健康まつり 福引き当選番号

- 特等 (電動アシスト自転車) 09794
- 1等 (空気清浄機) 06992  
(布団掃除機) 01444
- ゼンツウ賞 (ディズニーペアチケット) 03631
- 2等 (ずわい蟹 5本)  
00091 00765 00898 02067  
05305
- 3等 (体組成計 2本)  
01887 08481  
(電子血圧計 2本)  
00456 08905  
(ミキサー 2本)  
06951 09887
- 4等 (お米5キロ 15本)  
00014 00037 00410 01221  
01867 02503 05200 06981  
07171 07504 08293 08310  
09104 09666 09686
- 5等 (ループループ 15本)  
00516 00530 00648 00731  
00865 02248 06255 07178  
07180 07743 08054 08273  
08289 08722 09717
- 6等 (歩数計 20本)  
00559 01130 01256 01337  
01495 01697 01818 01971  
02181 04079 04293 04879  
04902 05086 05087 06423  
06648 06903 07502 09690
- 7等 (ハブラシ 他 下1桁)  
2 6

7等の引き換えは城南保健生協・城南福祉医療協会・城南医薬保健協働の各事業所、東京南部生協でできます(半券をお持ちください)。なお、7等との重複当選の場合は、上級等のみの当選となります。

1~6等の当選者の方で、景品の引き換えがまだの方は生協本部(3762-0266)までご連絡ください。



こどもの広場で「歯みがき教室」



フラダンスでまつりを盛り上げてくれました



サンシン演奏で自然に体も動きます



南部法律事務所の「憲法紙芝居」、ウサギも登場



「特等は誰の手に」  
抽選する権守実行委員長

### 城南保健生協の ヘルパー養成講座受講生募集中 【東京都介護職員初任者研修】

第4期 2015年2月2日~3月23日  
月・水・金・土の9時~17時  
(一部19時までの日程があります)

受講料 67,000円【テキスト代・税込み】  
分割納入制度、就職時受講料返金制度あり

募集人数 20名(定員になり次第メ切)

受講資格 都内在住・在勤の方

研修会場 大田区大森東4-3-3 大甚コーポ301号室  
(大田病院となり)

お申し込み・お問い合わせは生協本部=野口まで(3762-0266)

### 第5回早春駅伝フェスティバル 開催のお知らせ!



10kmを4人でタスキをつなぎながら走ります。ファミリーでも気軽に参加できる駅伝大会です。コースは多摩川ガス橋下公園から多摩川大橋方面周回コース。2.5kmごとにタスキリレーをします。タイムや順位を競うのではなく、健康づくりのために、お友だちやご家族でぜひご参加ください。詳細は新年号でお知らせします。

開催日 2015年3月1日(日)  
参加費 1チーム(4人) 5,000円  
申込締切 2015年2月15日(土)

#### 参加資格

1. 東京・神奈川の生協加盟生協の組合員と家族、職員、ご友人
2. 東京・神奈川の民医連職員と家族、ご友人

お問合せは生協本部(3762-0266)まで



### たまご通信 その19

### 食べ方で血糖値 コントロール

星野弘子  
(女子栄養大学  
食生活指導士1級)

これが糖尿病。過食や甘いものを摂りすぎていると、インスリンは常時出動して疲れて働けなくなる。

#### 血糖値を 上げないために

この対策の1つとして、食事の時は野菜を先に食べるのが、この頃広まりつつある。食物繊維を先にお腹に入れておくこと、これは体に吸収されないから後から食べるご飯の分解・吸収がゆるりになって、血糖値の急上昇を抑えられるのである。

炭水化物・タンパク質・脂質のどれも血糖値を上げるが、炭水化物が一番糖質が多く、血糖値を上げやすい。といてご飯の量を極端に少なくするのは勧められない。食事全体のバランスが崩れて、肉の脂肪を摂りすぎると動脈硬化が心配になる。主食を減らすに、食べ方の工夫で血糖上昇を抑えよう。

① 白より茶色  
精白米より、玄米・五分づき米・全粒粉パン・そば等。雑穀や麦を3割ほど混ぜるのもよい。

② 酢めしの効果  
しぼり汁と皮を少し加えた「ゆずご飯」。「梅干しと香味野菜ご飯」もよい。

③ ご飯と乳製品の組み合わせ  
ご飯に玉ねぎ・ハムを加えて牛乳で煮た「ミルクリゾット」。「ライスサラダ」はご飯・茹でブロッコリー・リンゴ・チーズをアレインヨーグルトで和える。

④ 糖質野菜もひと工夫  
かぼちゃの煮物には、切り昆布やインゲン。れんこんきんぴらには、筍やこんにゃくを。食物繊維といっしょに使うのがいい。ジャガイモは、きのこを加えたり、ヨーグルトで和えてみよう。

いろいろな方法で血糖上昇を抑えて楽しい食事をどうぞ。