

あけまして
おめでと〜ございませす

上原盛幸



今年も皆様が健康でありますようお祈り申し上げます。
正月は普段と違う料理を食べる機会です。まだ正月料理を消費しきれていない方もいらつしやるのでは？餅やかまぼこ、三枚肉等いつもと違うメニューがたくさん並ぶことが多いですね。特に炭水化物が多く、糖尿病や予備軍の方は要注意です。今回は正月料理の食べ方について少し整理しましょう。

食べる順番に注意を！

食べる順番に関して、一般的に野菜はご飯より血糖値が

上がりにくいです。最初に昆布や大根、ごぼう、キノコ等を食べ、次に三枚肉やかまぼこ、てんぷら等の肉類、最後にもちやごはん等の炭水化物を食べましょう。早食いでは効果がないため、ゆっくり噛んで食べて下さい。

アルコールの飲みすぎ注意

純粋なアルコールでは血糖値は上がらず、むしろ下がります。しかし、食欲は増進し判断力も低下する為、目の前に料理が大量にあるとついつい食べ過ぎてしまい血糖値が上がります。飲み過ぎないように意識し、オールフリー等のアルコール・糖質がないものを飲むのもお勧めです。

糖尿病治療中の方は！

内服治療のみの方はいつも通り内服して下さい。インスリン治療中の方は、早めに打ってしまつと親戚への挨拶などでなかなか食事ができずに低血糖となる危険があります。一旦打たずに食事を始め、炭水化物をまとまって食べられそうな時に一区切りし

て打つて下さい。玄米等の食物繊維が豊富な食材を使用する事も血糖値を上げにくくお勧めです。

★まとめ★

- ①野菜から食べる
- ②飲酒時は糖質を意識して
- ③インスリンは食べ始めてから打つ
- ④食物繊維が豊富な食材を使用する

以上を守り、新しい年を快く迎えますよう。

パパ・ボクとママのためにイクメンになってね

小児科 渡邊 幸



あけましておめでと〜ございませす。今年もこのコーナーをよろしく願いいたします。

前回まで「子どもの心のタンクを満たす関わり」について記載してきました。しかし、何人かの母親から「しつかり関わりたいけど時間が無い」、「余裕がない」という声がありました。実はそれもそのはずで、日本の働く女性はとにかく時間が無いのです。総務省が調べた調査では、「6歳未満児のいる女性の1日あたりの家事育児時間」は、日本は「7時間41分」で、アメリカなどの先進諸国と比較すると1〜2時間長いのです。逆に、日本の男性の家事育児時間は1日あたり「47分」で、アメリカやドイツなど先進諸国の2.5〜3.5時間と比べると3分の1に満たないのです。日本では父親と母親の育児家事参加割合にだいぶ偏りがあることがわかります。つまり、父親の育児家事参加率があ

父と母の家事育児の分担割合

日本	父：母	= 1：7
アメリカ		1：2
スウェーデン		1：1.5

まりに低いので、母親が忙しく余裕が持てない、という現状が日本全国で起こっているのです。
沖縄は子どもも多いので、父親の育児参加率は全国に比べて低い方ではありませんが、「家事は女性がするもの」という考え方はまだまだ根深いと感じます。

この記事を読んでいるお父さんが、もし帰宅後にスマホを30分見ているなら、そのうち15分は「子どもと絵本を読む、早く帰れる日は「子供を迎えて公園で遊んでから帰ってくるなど、できることからやってみてください！お母さんはその時に感謝を伝えることを忘れずに！慣れない家事育児で失敗することもありますが、その気持ちを大事にしましょう。

すでに家事育児に沢山関わっているお父さんは、ぜひ男性のお友達にイクメンの良さをアピールしてください！久米島でも「イクメン」ブームが広がっていくといいなと思います。