

済生会今治病院
病気の話

全粒穀物について

今回は内視鏡センター長で、消化器病専門医・糖尿病専門医の川崎敬太郎医師に「全粒穀物」について伺いました。



▲川崎 敬太郎 医師

最近「腸活」という言葉をよく耳にするようになりました。今回は、腸の調子を整え、大腸がんや糖尿病などの生活習慣病の予防効果もあるとされる、全粒穀物について取り上げさせていただきます。

全粒穀物とは、精白などの処理で、糠（ぬか）となる果皮、種皮、胚乳表皮部といった部位を除去していない穀物やその加工品です。主に玄米、ふすまを取っていない麦、オートミール、挽きぐるみのソバなどがあります。こうした穀物は精白したものより、食物繊維やビタミンB群、鉄分をはじめとしたミネラルが多く栄養価に富むとされ、食物繊維が多いことで消化吸収を穏やかにし、血糖値を急激に上げないことや空腹感を避ける効果があるとされています。

また、腸内の善玉菌を増やす効果も報告されており、食物繊維と併せ腸内環境を整える働きが、もちろん、摂取していれば必ず病気になるわけではないです。

あります。

海外での大規模な研究で、全粒穀物の摂取が主要な生活習慣病や大腸がんのリスクを低下させることが分かっています。アメリカ・カナダ・イギリス・オーストラリア・マレーシア・シンガポールなど多くの国で全粒穀物の摂取が推奨されています。全粒穀物を用いたレシピもインターネットなどでよく目にするようになっていて、日常の食事に取り入れてみればどうでしょうか。

社会福祉法人
恩賜 済生会今治病院
今治市喜田村7丁目1番6号 <https://www.imabari.saiseikai.or.jp/>
☎0898-47-2500

い訳ではなく、過剰に摂取することで病気が治癒する訳でもないの、定期的な検診を受ける事と自覚症状がある方は早めの病院受診が大切です。

小学生バドミントン
赤松さん全国へ



▲今治吹揚ジュニアバドミントンスクール所属の赤松さん

始めて1年弱で快進撃

「試合に出て勝ち続ける」

「第23回ダイハツ全小学生ABCバドミントン大会（Cグループ）」の県予選大会が先ごろ開催され、今治吹揚ジュニアバドミントンスクール所属の赤松若奏ちゃん（乃万小2）が優勝しました。赤松さんは県代表として、8月12日から熊本県で開催される大会に出場します。

同大会は予選を勝ち抜いた小学生によって、トッププレイヤーを見せ、勝利をつかみ取った赤松さん。

ヤーへの登竜門として知られています。

試合はデユースが続く接戦もありました。

見ていてひやりとする場面も落ち着いたプレ

イを見せ、勝利をつかみ取った赤松さん。

3年ぶりに水泳大会開催
波方公園プールで7月31日



▲県内や広島県から小・中学生が集

第76回瀬戸内海沿岸小中学生水泳大会が7月31日、3年ぶりに波方公園プール（波方町）で開催されます。75年以上に渡り、地元企業の協力を得て開かれる伝統ある大会で、県内と広島県の小中学生が集まり、個人種目やリレーなどでタイムを競います。

今治水泳協会事務局長の藤野貴史さん（47）は「待ちに待った大会を開催できて嬉しい。感染症や熱中症への対策を講じ水泳を楽しむ目標達成を喜び合える参加者が一人でも多く出せる大会になるよう全力で取り組みたい」と話しています。

バドミントンをやってみよう
7月22日から教室開催
朝倉B&G海洋センター

バドミントンを始めたのは昨年7月。友人の誘いをきっかけに入部し、バドミントンが好きになりました。僅か1年にも満たない中、素直にアドバイスを聞き、試合後もビデオを観るなど研究熱心だったこともあり、みるみる上達しました。

チーム監督の渡部真三さん（74）と村上孝蔵さん（74）は「普段はおとなしいが集中力があり、試合では普段と全然違う姿を見せる。気持ち強い」と称賛。

「もっといろんな試合に出て、勝ち続けたい」と赤松さんは話しています。

ラケットの貸し出しもあります。また参加料は無料です。

B&Gバドミントンスクール（黒光孝子代）は、7月22日から朝倉B&G海洋センター体育館（朝倉）で開講します。現在、参加者募集中です。同教室では、正しい身体の使い方からバドミントンのゲームも楽しめ、内容も盛りだくさんです。毎週火曜日と金曜日の全10回で、時間は18時～19時30分です。対象は小学生から一般まで。経験者から初心者まで誰でも歓迎です。

主催する同スクールの代表、黒光孝子さんは「この機会にぜひ、バドミントンの楽しさに触れてみませんか。身体を動かして汗をかき、健康になりましょう」と話しています。

☎090-2897-5577（黒光）

話題のatama+を導入！
週1回通塾 8,800円から
対象学年：小4～高3
小学生：算・数・英（中学生の先取りも可能）
中学生：数・英・理・社（高校生の先取りも可能）
高校生：数・英・物・化・生（共通テスト8割以上をめざす）
無料体験のお申込みはこちら▼
エーアイプラススタイルーム
Ai+ STUDY ROOM
今治市南大門2丁目1-1 マチビル
☎0898-52-7774

Exterior Garden Design
エクステリアプランナーと一緒に作る
心地よい、お庭づくり
完全ご予約制でご相談随時受付中（9:00～17:00）
THREWOOD CO., LTD. EXTERIOR SHOP
スリーウッド 今治店
今治市高地町1丁目甲1792-1 ☎0120-381-338
LIXIL提携リフォームローンあります。実質年率1.8%～
建設業許可（般-1）第16590号
スリーウッド 松山店
☎0120-381-382
HPはこちら▲

1組2,000円相当の
クーポンがもらえる！
1名につき500円分クーポン×4枚
※スポーツ観戦券の額を上回る入場観戦チケットの購入に利用できます

愛顔のスポーツ観戦券
応募期間 令和4年6月10日（金）～6月28日（火）
※締切後に抽選を行い、当選者には7月7日（木）から順次発送します。
利用できるイベント 愛媛FC、愛媛マリンバイレーツ、FC今治、愛媛オレンジバイキングス、愛媛プロレスが愛媛県内で主催する試合、第104回全国高校野球選手権 愛媛大会の各試合
発行総数 約3万組 利用期間 令和5年2月28日（火）まで
一般応募 [応募資格] 愛媛県在住者/1世帯（同一住所）につき1回、家族5名分まで申し込み可能
公式HPから応募を受け付けています！ はがき、FAXでの応募もOK！
●はがき、FAXの場合は、下記の必要事項をご記入の上、事務局までお送りください。
●前回は「愛顔のスポーツ観戦券」を受け取った方も応募可能です。
●抽選は個人別となるため、応募した家族全員が当選するとは限りません。
必要事項 応募者氏名（フリガナ）※応募する家族全員分/郵便番号/住所/アパート・マンション名・部屋番号/電話番号（固定・携帯どちらか）/応募者メールアドレス（お持ちであれば）
宛先 〒790-8586 愛媛県松山市湊町7丁目3-5 スポーツ観戦等促進事業 事務局 FAX 089-931-6661
団体応募 NEW! [応募資格] 愛媛県内で活動する団体・チーム
WEB申し込み限定！ チームメイトやサークルのみなどで応援に行こう！
●代表1名の記名で最大50名分までまとめて応募可能です。
●チーム・団体の活動をしている様子が分かる写真データを1点ご準備ください。
※取得した個人情報は当事業の運営にのみ使用します。
お問い合わせ先 スポーツ観戦等促進事業 事務局（株式会社エス・ピー・シー内） 〒790-8586 愛媛県松山市湊町7丁目3-5
TEL 0120-267-143 FAX 089-931-6661
平日10:00～16:00（土・日曜、祝日除く）/年末年始（令和4年12月29日～令和5年1月3日）休業
令和5年1月31日（火）まで登録事業者を募集しております。詳細はホームページをご覧ください。

観音廟
〈ご夫婦様の樹木葬〉
62万円（税別） 永代管理料、墓地使用料 観音様1体台座、文字彫刻含
観音様は日本人彫刻家が一つつくりしています。（お時間を頂きおつくりさせて頂きます。）
ご夫婦様に観音様が1体付き、32年間ご遺骨に寄り添うカタチになります。（32年以降は、合祀され永代供養塔に納めます。）
町谷欽喜寺 平山ふれあいパーク お問い合わせ先 080-8634-0437
HPはこちら▲