

大麦は白米の10倍、玄米の3倍の食物繊維が含まれます。大麦に含まれる「βグルカン」には次に挙げる作用があります。

- 1) 整腸作用：もち麦摂取により排便頻度、排便量が増す
 - 2) 血清コレステロール正常化：軽度高コレステロール血症者のコレステロール値が低減
 - 3) 食後血糖上昇抑制効果
 - － 麦ご飯、大麦パン、大麦めん、ホットケーキで検証。
 - － 大麦粒のGIは50未満と推定。
 - 4) 食後血糖値のセカンドミール効果：朝食に大麦を摂ると昼食、夕食は大麦以外でも血糖の上昇が抑えられる。
 - － 麦ご飯、大麦パンで検証できた。
 - － β-グルカンの粘性によらない作用である。
 - － 食後血糖値の上昇抑制作用がなくても認められる。
 - 5) 満腹感の持続とエネルギー摂取量の調節
 - － 朝食に麦ご飯を摂取することで1日の摂取カロリーが低減した。
 - 6) 長期摂取による内臓脂肪軽減
 - － 長期麦ご飯の摂取により、内臓脂肪が高めの人の内臓脂肪、BMI、腹囲が減少する。
 - － 内臓脂肪の減少に伴い、血糖値、インスリン濃度、HbA1c、アディポネクチン濃度などが改善する。
- {参考：第9回泌尿器抗加齢医学研究会：大麦の健康機能に関する日本人の最新エビデンス；青江誠一郎}



大麦摂取により、コレステロール値が低減、食後血糖値の上昇が抑制されます。脂質異常症の方、糖尿病の方には、LDLコレステロールの低下、HbA1cの低下が期待されます。大麦を摂取して、健診、ドックを受診すると、効果が実感できると思います。ぜひ大麦を食べて、健康になりましょう。

高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種について

■問い合わせ ほけん福祉課 ☎ 893-3811

吾北総合支所住民福祉課 ☎ 867-2300 / 本川総合支所住民福祉課 ☎ 869-2114

町では高齢者肺炎球菌予防接種費用の一部を助成しています。

平成30年度の対象者は次の方で、対象の方には4月上旬に個別通知をお送りします。

接種を希望される方は、必ず同封の説明文書を読んだ上で、予診票（びわ色の用紙）を使用して接種してください。

◇平成30年度対象者

過去に高齢者肺炎球菌ワクチン（23価）を接種したことが無く、次の生年月日の方

- 65歳相当の方（昭和28年4月2日～昭和29年4月1日生）
- 70歳相当の方（昭和23年4月2日～昭和24年4月1日生）
- 75歳相当の方（昭和18年4月2日～昭和19年4月1日生）
- 80歳相当の方（昭和13年4月2日～昭和14年4月1日生）
- 85歳相当の方（昭和 8年4月2日～昭和 9年4月1日生）
- 90歳相当の方（昭和 3年4月2日～昭和 4年4月1日生）
- 95歳相当の方（大正12年4月2日～大正13年4月1日生）
- 100歳相当の方（大正 7年4月2日～大正 8年4月1日生）



◇自己負担額 2,000円（生活保護受給者は、接種前の申請で無料になります。）

◇その他 ※接種時点に60歳から64歳で、身体障害者手帳1級程度の方も対象となる場合があります。事前にお問い合わせください。
※助成を利用できるのは「対象の年度に1回のみ」です。