

健康ひとロメモ

過信は禁物カロリーゼロ

三澤医院 三澤 誠一



最近、カロリーゼロあるいは無糖を表示している飲み物や食べ物を目にするのが多いかと思えます。これらの食品の多くには、人工甘味料（天然には存在しない化学合成によってつくられた甘味料）が使用されています。この人工甘味料は摂取しても吸収されず、血糖値が上昇しないといわれており、肥満防止やダイエットの目的など、健康食品にも多く使われるようになってきています。

実際、ほかの食品やカロリーを含む飲み物を摂取しない状態で人工甘味料のみを摂取した場合には、血糖値は上昇しないとの研究報告があり、糖尿病患者さんへの砂糖の代用品としては有効と考えられています。

一方で、人工甘味料は同じ量で比べると砂糖の何倍も甘いといわれており、人工甘味料の甘さに慣れてしまうと甘さに対する味覚が鈍くなってしまう、人工甘味料を使わない場合には甘さを感じにくくなり、逆に糖分を取りすぎってしまう危険性があります。

無糖と表示してあっても、炭水化物やタンパク質・脂質などは含まれていることも多く、体重を増やすことや血糖値を上昇させてしまうこともあります。人工甘味料を多くとっている人では、糖尿病の発症リスクが増加したとの報告もあり、カロリーゼロを過信して食生活のバランスや習慣を乱してしまつたことが原因ではないかと思われまふ。

また、人工甘味料は腸で吸収されないため、過剰摂取により腸内細菌のバランスを崩し、下痢や腹部膨満の原因になるともいわれており、他にも人工甘味料による影響等を検討している研究はあるようです。

カロリーゼロは非常に魅力的で、人工甘味料は糖尿病の食事療法にも有用で、砂糖の代わりとしてお勧めもしますが、やはり摂りすぎは良くありませんので、冷たいものが欲しくなるこれからの季節は特に気を付けてください。

高齢者の肺炎球菌予防接種

令和2年度の市が実施する高齢者の肺炎球菌ワクチンの予防接種は、次のとおりです。

実施期間 令和2年4月1日～令和3年3月31日

対象者 次の①または②に該当する方で、今までに肺炎球菌のワクチンを接種していない方

①令和2年度（令和2年4月1日から令和3年3月31日まで）内に65・70・75・80・85・90・95及び100歳を迎える方

期間内に対象年齢を迎える方であれば、誕生日前でも接種が可能です。

②60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓、呼吸器の障害やヒト免疫不全ウイルスにより日常生活が極度に制限される方

助成回数 1人につき1回

接種金額 自己負担額 5,100円

実施医療機関 市内及び宮城県内の指定医療機関

角田市及び丸森町以外の医療機関で受ける場合は予約が必要となります。接種を受ける前に健康長寿課でお受け取りください。

BCG接種（集団接種）

とき	受付時間	ところ
4月21日(火)	午後2時～2時15分	総合保健福祉センター（ウエルパーク）

対象者 令和元年9月22日～11月22日生まれ、及び9月21日以前生まれの1歳未満の未接種のお子さん（標準的には生後5か月～8か月に達するまで）

接種回数 1回

接種料 無料

持ち物 母子健康手帳、BCG予防接種予診票

注意事項

- ・予防接種当日のお子さんは着脱しやすい服装でお越しください。
- ・接種後は30分ほど会場で様子を見ます。余裕をもってお越しください。
- ・接種の順番は午後1時15分から配布する番号札の順番となります。
- ・保護者（父母）以外の方がくる場合は委任状が必要となります。必要な方は事前に健康長寿課にお問い合わせください。

【問い合わせ】健康長寿課 ☎62-1192