



芋といえど、砂糖を使わずにお菓子にまけないほどの甘みが特徴的。この強い甘みが焼き芋の魅力といえますが、一方で糖質量が気になって食べるのを控えている方もいるようです。というわけで、今回は焼き芋の糖質とカロリーについて迫りましたので、ぜひ最後までご覧ください。



食欲の秋!! スポーツの秋!! 皆さんはどういった秋でしょうか?
真夏の燃えるような暑さ、ざらざらと照りつける太陽の光もやつと和らぎ、朝晩も急激に冷え込む日も増えてきました。編集部で「秋」についてちょっと議論してみました。やはり、多数の意見で「食欲の秋」が一番でした。特に女性の皆さんは秋と言えば「焼き芋」ではないでしょうか? ちょっと「焼き芋」について調べてみました。

人肌恋しい季節になると食べたくなる焼き芋。焼き芋はひと昔前まで地味で目立たない存在でしたが、最近の焼き芋ブームのおかげで「スイーツ」として扱われるようになりました。焼き芋といえど、砂糖を使わずにお菓子にまけないほどの甘みが特徴的。この強い甘みが焼き芋の魅力といえますが、一方で糖質量が気になって食べるのを控えている方もいるようです。というわけで、今回は焼き芋の糖質とカロリーについて迫りましたので、ぜひ最後までご覧ください。



必見!

この時期食べたくなくなる
甘くてほくほくな焼き芋。
気になるカロリーは?



	焼き芋100g	ごはん100g
カロリー (kcal)	151	156
糖質(g)	36.7	38.1
脂質(g)	0.1	0.2
たんぱく質(g)	1.2	2
食物繊維(g)	3.5	1.5
カリウム(mg)	540	29

焼き芋 100g の糖質は 36.7g、カロリーは 151kcal です。一般的な焼き芋 (20cm...: 女性の手のひらにギリギリ乗るサイズ) 1本の重さは 200g ~ 300g なので、カロリーは 300kcal ~ 450kcal 程度です。さて厚生労働省の食事バランスガイドによると、間食の目安は 200kcal 以内とされているため、焼き芋を間食として食べる場合、1本のうち 3分の2 食べられる計算になりますね。

焼き芋とごはん、それぞれ 100g あたりの栄養価を比べました。

由布市介護支援専門員 in autumn! 協会だより

第1回 全体研修会



令和5年8月5日(土曜日)、14時より、ほのぼのプラザにて、令和5年度第1回の全体研修会を開催しました。

今回、研修会のテーマは「もしものための救急法&由布市の救急事情」として、由布市消防局の隊員3名による救急法の実技指導、また、救急隊が到着するまでにおいておくこと、近年の救急車要請件数の増加等について説明をしていただきました。研修会では、各グループに分かれて、実際、模型を使用しながら、人工呼吸、心臓マッサージ、AEDを使用するの救急法を学びました。

研修会終了後、参加者の皆様からアンケートを徴収させていただきました。

- ・施設からの救急搬送を少しでも減らしていくために、何が出来るのかを考えて実施していく必要があると思います。

年々温暖化による高温(気温上昇)で熱中症やコロナ感染も増加しており、救急に対応する方々の苦勞されている様子が分かった。利用者の情報など簡潔で分かりやすく伝えることについては協力していきたい。

- ・高齢者が多く事故も多いと思います。止血法や熱中症、異物除去の方法はともよく分かり、もしもの時に活かせるように日頃から気にかけてみたいと思います。
- ・予め心肺蘇生を行わないなどのDNAR(DNR)等について確認しておく必要性があると感じました。

他にも多くのご意見をいただくことができました。

学んだことを実践していくためには、また、忘れないためには、こうした訓練を繰り返していくことが必要ですね。由布市消防本部の隊員の皆様、このような機会を設けていただき、誠にありがとうございました。



こころ補うワンフレーズ

「病は氣から」古くから語り伝えられてきたこの言葉。意味は、「病氣は氣持ち次第で、良くも悪くもなる」というものです。「病は氣から」の「氣」は氣持ちや精神面をあらわしている。病氣になるもならないも氣持ち次第という意味のことわざです。氣の持ちようが体の具合を左右すると言われる。私たちが身の周りでは、毎日様々なことが起きてそれを私たちは受け止めています。その受け止め方が大切です。例えば、自分への褒美にとワインを出したところ、残りコップ一杯分。こんなに残っていてラッキーと思っ喜ぶか、これだけしかないと思っアンラッキーに思っかということ。どちらも同じことが起きていますが、一方は幸福を感じ一方は不幸を感じてストレスをためています。心の持ちよう一つで不幸にも幸福にもなります。

幸福は笑顔。笑うと、脳に楽しいという信号が送られ、ポジティブな思考回路がより強化されるそうです。口角をくっつけ持ち上げてみるだけでも効果があるそうです。

1日の出来事での楽しかった場面、笑った場面を思い出すと、脳が1日の良いことだけを採り出すようになり、脳のポジティブな神経ネットワークが強化されるそうです。

幸せと選択すること。体も健康になっっていくことを自覚して、どんな幸せを選択していくでしょうか。経済的に豊かではない国や、危険が隣り合わせの国でも、自分を「幸せだ」と思う人はたくさんいます。人はどんな環境でも幸せを感じる力を持っています。日々の生活の中で、ストレスを感じない毎日過ごすことは難しいですが、あまりよくよせず、笑いを取り入れて過ごすよう心がけることが大切です。「病は氣から」は氣持ちを明るく保てば病氣になりにくいということを覚えてくれているという言葉なのです。

～お詫びと訂正～

前回8月に発行しました由布市介護支援専門員協会だより第14号におきまして、賛助団体一覧の名称を一部誤って記載しておりました。正しくは以下の通りとなります。

医療法人 慈愛会 岩尾病院様 (誤)
医療法人 慈愛会 岩男病院様 (正)

この場をお借りして、深くお詫び申し上げます。

お問い合わせ

〒879-5434 大分県由布市庄内町庄内原 838 番地 8 小規模多機能型居宅介護 玲音内:秋吉
TEL:097-582-2121 FAX:097-582-3848 MAIL:yufucity.cm@gmail.com
ホームページ: http://yufucitycm.wixsite.com/45000

由布市介護支援専門員協会広報部発行

