



こんにちは! お客様係の西村佳代子です!

2002年ももうすぐ半年。ほんと早いですねー。
「今年こそは海外旅行に行くぞ。」と毎年思っているのですが、結局いけずじまいで1年が過ぎていってしまいます。仲のいい友達と「いつか行きたいね。」と顔を合わせるたびに夢を語り合っている今日この頃です。(ちなみに貯金もはじめました。今からじゃ遅いかな・・・)

個人的には韓国、タイ、ベトナムとかアジア系の国がいいなあ、と思っています。エスニック料理美味しそうですね。
うー、今年こそはホントに行けるように頑張るぞ。

月替わりでナルミのスタッフが登場!ご挨拶がてら色々なお話をしてくれます。お楽しみに!!

自分自身へ贈るとっておきの

健康タイム 02

私たちの生活としてとった糖質(ごはんやパン、果物など)が唾液や腸液によって消化され、そのほとんどがブドウ糖となり、腸から吸収されて血液中に入ります。その血液に含まれるブドウ糖の濃度(血糖値)が

か?
私たちの生活としてとった糖質(ごはんやパン、果物など)が唾液や腸液によって消化され、そのほとんどがブドウ糖となり、腸から吸収されて血液中に入ります。その血液に含まれるブドウ糖の濃度(血糖値)が

この糖尿病は生活習慣によって引き起こされるものの他にウイルス感染によるものとの二つに大別されますが、日本人の90%以上が前者の生活習慣によるものだそうです。中でも、肥満気味の人が30歳以降から発病するケースが多いようです。では糖尿病とはどんな病気なのでしょうか?

また、すい臓はすい液の他に先ほどお話しした血糖値を調整するインスリン(インシュリン)とグルカゴンというホルモンを分泌します。インス

これら一連のバランスを調整するホルモンを分泌しているのが今回のテーマ、すい臓です。
すい臓は前回お話しした、胃のちょうど裏側にあり、長さは15cmほどでおたまじやくしのような形をしています。そして腸の消化を助ける働きをするすい液を一日に約1リットルも分泌します。

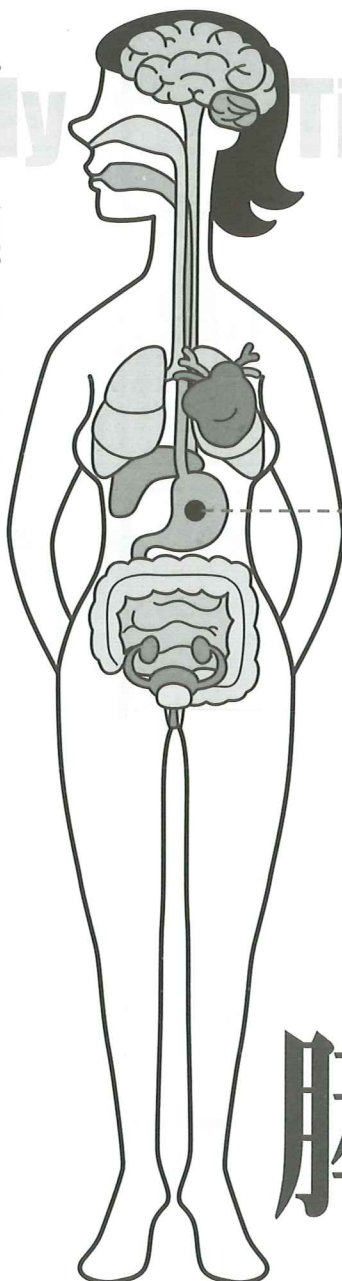
異常に多くなっている状態をいいます。ブドウ糖は私たちが活動するときのエネルギー源であり、筋肉などの組織に正常に取り込まれていけば血糖値は上がりすぎるといえることはありません。ですからこの血糖値が糖尿病の進行の目安の一つといえるでしょう。

すい臓の働きを正常に維持するためにも栄養を摂り過ぎず、適度な運動を心がけるなど普段でできることから始めましょう。日頃の摂生により、予防することがなにより大切です。

リンはエネルギー源として必要のない余分なブドウ糖が生じるとグリコーゲンという物質に合成させ、肝臓や筋肉などに蓄える働きをします。反対にグルカゴンは肝臓や筋肉に蓄えておいたグリコーゲンをエネルギーが必要になった時に再びブドウ糖に変えて消費させる役割をします。
この2つのホルモンはまったく正反対の働きをしますが、どちらが多すぎても血糖値に異常をきたします。このように私たちの身体は絶妙なバランス関係の上に成り立っており「何よりも神秘的なものは私たち自身の存在なのかもしれない」と思わずにはいられません。

リンはエネルギー源として必要のない余分なブドウ糖が生じるとグリコーゲンという物質に合成させ、肝臓や筋肉などに蓄える働きをします。反対にグルカゴンは肝臓や筋肉に蓄えておいたグリコーゲンをエネルギーが必要になった時に再びブドウ糖に変えて消費させる役割をします。
この2つのホルモンはまったく正反対の働きをしますが、どちらが多すぎても血糖値に異常をきたします。このように私たちの身体は絶妙なバランス関係の上に成り立っており「何よりも神秘的なものは私たち自身の存在なのかもしれない」と思わずにはいられません。

すい臓のはなし



前回好評をいただきましたダテパー初の健康コーナー「健康タイム」。日頃の健康管理に役立つ情報を6回にわたって紹介いたします。今までいろいろな健康法に携わってきた経験を生かし、鳴海が担当。このコーナーでは身体の機能を知ることが健康への第一歩といふことで、毎回体の一部をクローズアップし、その働きや役割を考えていきます。また、ふだん自宅でも簡単にできる健康法などどんどん掲載していきます。

膵臓

【すいぞう】