

「地域のかかりつけ医 まるき内科クリニック」

“薬師かわら版”

〒989-5625 栗原市志波姫堀口十文字1-1 TEL0228-24-8073 発行者 院長 鈴木 慎二



待合室



待合室コーナーは、糖尿病の予防や改善に向けた情報をお伝えします。

意外と知らない野菜ジュースのメリット・デメリット

～野菜ジュースで1日分の野菜が本当に摂れるのか～

自分は「野菜不足だ」と思って、野菜ジュースを手にとっていませんか？

正しい知識を知り、上手に活用しましょう！



野菜ジュースは野菜が簡単に摂れるもので、体に良いイメージがありますが、野菜ジュースと野菜は違います。野菜ジュースが体に悪い・効果が薄いとされる理由は、①糖分が多くカロリー・糖質が高い
②生野菜に比べて栄養素が少ないです。

糖尿病患者さんに対しては野菜の替わりとして野菜ジュースはおすすめできません。食物繊維は固さがあるので、よく噛む必要があります。これによって脳が「食べ物を食べた」と認識でき、満腹感が生まれます。さらに野菜は血糖値の上昇を穏やかにします。野菜ジュースは噛む必要がないので、血糖値などへの効果もあまり見込めません。

野菜ジュースの『正しい・健康的な飲み方』とは、どうしても野菜不足になってしまう時の奥の手として考えるのが良いと思います。

野菜ジュースのメリット

- ①まとめ買いでストックできて、作る手間がかからない
- ②価格が安い
- ③野菜が苦手でも飲める
- ④生野菜よりも吸収率の上がる栄養素がある

野菜ジュースのデメリット

- ①製造工程で減少する栄養素もある
- ②野菜ジュースだけでは栄養素をまかなえない
- ③たくさん飲むと肥満の原因になる
- ④食品添加物が多い物には注意

新型コロナワクチン秋開始接種のお知らせ

9/20 から令和6年3/31 までオミクロン株に対応したワクチンの接種が開始されます。

初回接種（1.2回目接種）を済ませたすべての方が接種対象です。

接種希望の方は、予約を受けておりますので、電話予約時間内に予約して下さい



掲示板

診療変更お知らせ

- 10/15（日）当番医
- 10/20（金）振替休日

