

「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。

### 『GI値って何?』

GI値とは、食事により上昇する血糖値（血液中を流れるブドウ糖の濃度）の上がりやすさを数値化したものです。GI値が高い食品を摂ると血糖値が急上昇し、体が「血糖が多い!」と判断します。すると、血糖値を調整するホルモン、インスリンが過剰に分泌し、過剰な血糖は脂肪に変えられるので高GI値食品を食べると太りやすく、逆にGI値の低い食材を選べば血糖値の上昇がゆるやかなため、インスリンは正常に働き太りにくくなります。ぜひ食材を選ぶ際の参考にしましょう。



## 掲示板

受付時間変更のお知らせ

- ◎1月25日(金) 17時まで
  - ◎2月16日(土) 11時まで
- 上記の通りになっております。ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願ひします。



## 白衣の天使

インフルエンザが流行しています。微熱でもかかっている可能性がありますので、体調が悪い時は無理をせずに医療機関を受診しましょう。また、同時に胃腸炎の方も多くみられます。外出の際はマスクを着用し、帰宅後は手洗い、うがいなど、感染予防に努めましょうね。

### < 糖尿病患者さんのための食事クイズ > ～血糖値を上げやすいおかず編～

血糖値が上がりやすいのは、次のうちどれでしょう?



正解は、「3. コロッケ定食」です。コロッケの中身のじゃがいもは、でんぷん(糖質)を多く含むため、血糖値を上げやすくします。肉は主にたんぱく質からなり、糖質はほとんど含んでいません。いも類、かぼちゃ、れんこん、とうもろこしには糖質が多く含まれます。おかずにこれらが含まれる場合には、ごはんの量を減らしましょう。じゃがいも1個分を食べるような料理の場合は、ごはんの量を5口分(およそ50g)減らしましょう。