

「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。

☆ おやつ「間食」の知識 ☆

あるアンケートでは、糖尿病患者さんの2/3が、おやつの習慣があると答えたそうです。おやつは、こころの栄養にもなりますが、血糖コントロールによからぬ影響を与えます。次のポイントを守って楽しみましょう。

○指示エネルギー量の範囲で食べましょう。

たとえば1日1600kcalの人なら、
「3食+おやつ」で1600kcalに収まるように。

○寝る前はNG。

できれば午前中や昼間、運動する前などが
おすすめです。

○糖質が少ないものを選びましょう。

ヘルシーなイメージの和菓子にも、糖質が
多いものがあるので要注意です。

○小分けになっているお菓子を選びましょう。

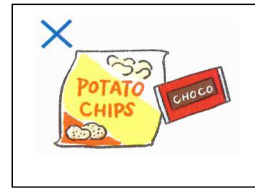
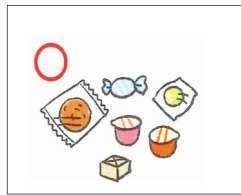
大袋のスナックや板チョコは、食べ過ぎのもとなのでNG。

○飲み物（お茶、牛乳）と一緒に食べましょう。

清涼飲料水には砂糖がたくさん入っているので避けます。

○少しずつ味わって食べましょう。

ドーナツやまんじゅうなどは四等分にしてから食べましょう。



掲示板

☆市販食品 栄養価マップ☆

待合室に掲示している「市販食品 栄養価マップ」の第2弾が届きました。今回のマップには、ドレッシング、チューハイ・カクテルのカロリーが紹介されています。こちらのマップはご自由にお持ちいただけます。また、大きくし掲示したいと思います。

ぜひ、参考にしてみてくださいね。



クリニック 白衣の天使



暑い日、皆さんはどんな食事をしていますか？
食べやすいからと…そうめんだけになっていませんか？
単品食いは栄養が偏ってしまいます。
暑い日こそバランス良くしっかり食事を摂り、
残暑を乗り切りましょう！！

〈健康標語 その七〉

マイナスイナスなことを口から言わないで
一歩踏み出せば、
夢や希望が 叶う」

ダイエットは、はじめはすこしつらいです。
辛い」と感じていたとしたら、つらい状況の中でぜひ一歩、
勇気を出して踏み出してみよう。

ダイエットも慣れればあまりつらいものではないのです。
どうせ頑張ったところで無理だよ、抜け出せないよ、とあきらめ
たら「辛」のまま。

なんとか自分を信じて一歩踏み出した人が、
「辛」+「二」=「幸」、幸を手に入れるのです。