

「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。

高血圧対策は減塩だけでは不十分

～野菜や果物のカリウム摂取で高血圧が防げる～







食塩（ナトリウム）の取りすぎは血液量を増やし血管に負担をかけ血圧上昇のリスクになります。成人1日あたりの食塩摂取量は、**男性 7.5 グラム未満、女性 6.5 グラム未満**が目標ですが血圧対策には減塩だけでは不十分です。

そこで！



ここで注目されるのが、ほうれん草などの野菜やいも類、果物などに多く含まれるミネラルの一種「カリウム」です。カリウムは体内の余分なナトリウムの排出を促す働きがあります。日本人は食塩の摂取量が多いため、カリウムを多く取ると高血圧の予防に役立ちます。

カリウムを多く含む食品は…

バナナ 1本 (200g・正味120g)	柿 1個 (200g・正味180g)	キウイ 1個 (80g・正味70g)	アボカド 1個 (200g・正味140g)	ほうれん草 1株 (20g・正味18g)	かぼちゃ 1/16個 (150g・正味135g)
					
432mg	306mg	203mg	1008mg	124mg	608mg

※ただし腎臓病の人は、重症度によってはカリウムの摂取制限があるので主治医に確認しましょう。



ワクチン接種の予約について

当院では、新型コロナワクチンの予約は終了しています。何卒ご理解の程よろしくお願いたします。

果物が美味しい季節になりました。果物はビタミン、ミネラル豊富ですが糖質も多め。食べ過ぎを防ぐには小さくカットしてゆっくり食べましょう。朝や昼間に食べるのがお勧めです。

掲 示 板



祝日変更、当番医、受付時間、休診のお知らせ

○10月11日(月) 通常診察 ○10月28日

○10月31日(日) 当番医 (木)休診

○11月24日(水) 受付 11:00 まで

○11月29日(月) 休診

上記のように変更となっておりますので
ご注意ください。