

「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”

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。

## “お魚のアブラが中性脂肪を下げる”

魚が健康に良い秘密は何か？

それは「お魚のアブラ」のEPAとDHAにあります。「アブラ」と聞くと健康に良くないイメージがあるかもしれませんがそれは、お肉のアブラを摂り過ぎること。お肉のアブラである動物性脂肪を摂り過ぎると脳卒中や心臓病の原因になる「悪玉コレステロール」を高くします。

一方、悪玉コレステロールとならんで心臓病の原因となる中性脂肪を下げる働きを持っているのが「お魚のアブラ」です。「お魚のアブラ」と「お肉のアブラ」。同じアブラでもこの違いがあなたの健康に大きな違いをもたらします。

中性脂肪が溜まりやすい太り気味の人やメタボの人、そして糖尿病の患者さんは「アブラ」の選び方に特に注意しましょう。



### ◆教えてください！

**問** カロリーオフ・ゼロならいくら飲食しても大丈夫ですか？

**答** どれだけ飲んでも“カロリー”がないわけではありません。下記の食品表示基準を参考にして飲食しましょう。

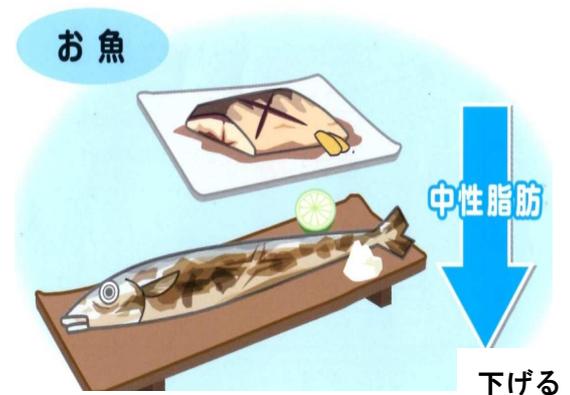
食品表示基準法では、基準以下であれば「ゼロ」や「オフ」と表示できます

**ノンカロリー / カロリーゼロ**

100ml当たり5kcal未満

**カロリーオフ**

100ml当たり40kcal以下



## 掲示板

○クリニックのホームページを新しく開設しました

まるき内科クリニックの最新情報や市役所から通知のある医療費助成事業などをホームページに掲載し、皆様にお知らせしております。また、毎月1回発行している広報紙「薬師かわら版」もご覧いただけます。

これまで以上に見やすく検索できるように開設しましたのでご覧いただきたいと思えます。

次の URL からアクセス願います。

<https://www.maruki-clinic.com/>



クリニックの  
**白衣の天使**

栗原地方に春の訪れを告げる一迫の「春を呼ぶ裸ぶたるみこし」。2月3日の節分の夜、若い男女に担がれた神輿が真坂地区を練り歩き、沿道の観衆に春の近いことを知らせていました。

