

「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。

【 糖尿病に玄米ご飯が良い理由 】

玄米の良いところ！

- ①栄養価が高い・・・食物繊維（白米の6倍）やミネラル、ビタミンが豊富。
- ②血糖値が上がりにくい・・・糖の吸収が穏やか。
- ③噛み応えがあり腹持ちが良い・・・よく噛むことで満腹感がある。

玄米は独特の香りや口当たりがあるため、最初は白米と玄米の割合を半々にして試してみましょ。それだけでも食後血糖上昇を抑えることは可能です。慣れてきたら玄米の割合を少しずつ多くしていきます。スーパーなどで食べやすい玄米も売られているので試しやすいでしょう。

玄米を食べる際の注意点

- ①食べすぎ・・・白米より糖質が低いとはいえ食べ過ぎると1食分の糖質の適量を超えてしまう事になります。
☆玄米の糖質量は白米の94%と大きな差はありません
- ②消化が悪い・・・食物繊維が豊富で噛み応えがあるため、胃腸にも負担がかかりやすくなります。
いつも以上によく噛んで食べましょ。

	糖質	食物繊維
玄米（100%）	78.4g	3.0g
麦ごはん（20%）	80.9g	2.9g
雑穀米（10%）	80.4g	1.1g
白米	83.1g	0.5g



屋外に出るのに気持ちの良い季節になりました。

今までの運動不足を解消していきましょう。まずは、無理のない範囲で散歩やウォーキング、または、近所への買い物は車ではなく、徒歩や自転車にするなど自分の体力や生活スタイルに合わせてはじめてみましょう。

掲 示 板



5/5（金） 休日当番医
5/29（月） 振替休日

その他の診療時間の変更はありません。