

「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



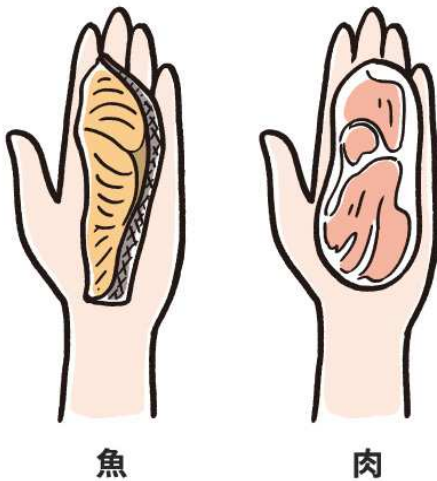
待合室コーナーは、糖尿病の予防や改善に向けた情報をお伝えします。

「たんぱく質」の上手な摂り方

「たんぱく質」は、私たちが生きていくために必要な栄養素。不足すると筋肉の減少や体の機能低下が起こり、様々な不調につながります。たんぱく質を上手に摂るためのポイントをご紹介します。

●肉や魚のたんぱく質量は手のひらを活用しよう。

1食に必要なたんぱく質量は20～30gが目安。肉や魚は片手の手のひらと同じサイズであれば約100g=たんぱく質量約20gと推測できます。



●たんぱく質は、1日3食バランス良く。

たんぱく質は“摂りだめ”ができない栄養素。夕食でたくさん肉を食べて1食で1日分のたんぱく質を摂ったとしても体内で利用しきれずに排出されます。

●運動も組み合わせると筋力の維持と強化を筋肉量の減少を防ぐためには、たんぱく質を摂取するだけではなく適度な運動も必要です。

白衣の天使



春先は日中の気温差が大きく、体調を崩しやすい季節の変わり目です。外出時は、脱ぎ着ができる服装やカイロなどを準備し、身体が冷えすぎないように心がけましょう。

掲示板



診療・休診のお知らせ
R8年3～4月はカレンダーどおりの診療となります。