

「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。

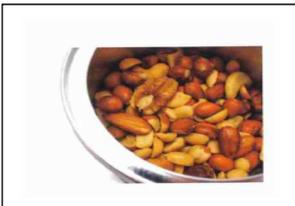
### ～ 間食の量や適した食品を知りましょう ～

基本的には間食しないことが望ましいですが、工夫することで楽しむこともできます。まず主治医に相談しましょう。

- 間食に適した食品は果物や牛乳（1日の指示単位の範囲内で摂取）です。
- 清涼飲料水やお菓子に使用されている砂糖（ショ糖）は、消化吸収が早く血糖値が急速に上昇し糖尿病にとって好ましくありません。清涼飲料水の摂取は控えましょう。
- 代替甘味料を使用した食品の摂取については主治医、管理栄養士に相談しましょう。

#### 口寂しいときは <ナッツ>

1日の目安量は手のひらに収まる量以内で。



#### 濃厚な甘さが欲しいときは

<ハイカカオチョコレート>

満足感が高く、食べ過ぎを防げます。

1日1/3枚（15～20g）を目安に。



#### 甘いものが欲しいときは

<こんにやくゼリー>

噛みごたえがあり、食物繊維も補給できます。

凍らせてもアイス感覚で楽しめます。



## 掲示板

糖尿病 勉強会のお知らせ

日時：平成30年6月3日（日）10時30分～

会場：栗原中央病院2階講義室

内容：「糖尿病と歯周病」

～あなたはしっかり噛めていますか？～

講師： 富谷中央病院 歯科衛生士長

中澤 正絵 先生

参加を希望される方は、受付に声をかけて下さい。

## クリニック 丸き 白衣の天使

開院3年目突入！！



おかげ様で開院3年目に突入致しました。地域のかかりつけクリニックとして皆様のお役に立てるようスタッフ一同さらに頑張っていきたいと思っております。今後もどうぞよろしくお願いいたします。

## 〈健康標語 その五〉

人生、頑張っても結果に繋がらない事の方が多いが、ダイエットは頑張った分100%結果に繋がるといふから、こんなに面白いもんないだろ。

お笑いタレントとして、また映画監督として大人気の北野武さんのことばです。確かに、受験勉強、就職活動、仕事などではやった分だけ結果が出るとは限りませんが、ダイエットに関してはがんばればがんばった分だけ、自分のからだに成果となってあらわれます。こんなに単純で成果が目に見えるものは他にありません。