

「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。

～糖尿病患者さんのための「食事」クイズ～

糖質を多く含む食事やデザートが魅力的に感じてしまう日もたまにはありますよね。今回は、糖質を多く含む食事の摂り方や、日常生活での心がけをご紹介します。

クイズ

女性用茶碗1杯のごはん(白米150g)のエネルギー量に最も近いのは、何個の角もちでしょう?(角もち1個は55g)

① 1個



② 2個



③ 3個



食事をするときのポイント

◎おもちは糖質を多く含むため、血糖値をすばやく上昇させます。先におかずを食べるのがおすすめです。

◎1回に食べる角もちは2個までにし、ごはん(白米)の代わりとして食べましょう。

お雑煮



野菜と一緒に摂取できるのでおすすめの食べ方です。

正解は、「② 2個」です。角もち1個(55g)は**129Kcal**(糖質27.6g)です。女性用茶碗1杯のご飯(白米)150gは**252Kcal**(糖質53.7g)角もち2個(110g)は**258Kcal**(糖質55.2g)です。

◎サトウの切り餅は1個50gで116Kcalとなっています。



12月になり寒い日が続くようになりました。年末年始、普段と違った生活リズムでなかなか運動を取り入れづらい。そんなときは、立っている

時間をつくるようにしましょう。

外に出てウォーキングができなくても、食後に立ち上がってお皿を洗う、立ってシャワーを浴びるなど、生活の中で立っている時間をつくるのが大切です。



掲示板



休診・当番医のお知らせ



○12月28日(火) 午後休診

○12月29日(水)～1月3日(月) 休診

※12月31日(金) 当番医

1月4日(火)から通常診察となります。

上記のようになっておりますのでよろしくお願いいたします。