

「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。

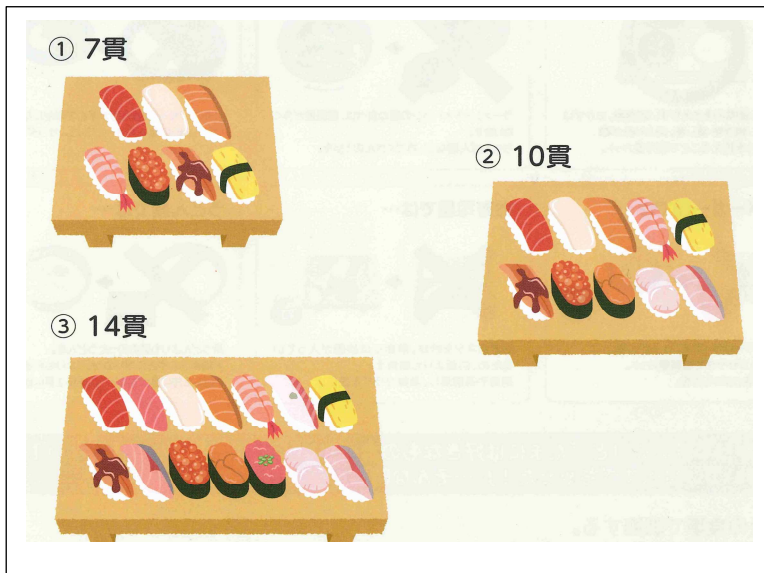
## 糖尿病患者さんのための『食事』クイズ テイクアウト編

忙しい毎日、ついテイクアウトに頼ってしまいたくなることもあるのではないのでしょうか？そんなあなたに、上手にテイクアウトとお付き合いしていくためのポイントを紹介합니다。

## クイズ

女性用茶碗1杯のご飯の量  
(白米150g)に最も近いのは  
お寿司何貫分のご飯量でしょう？

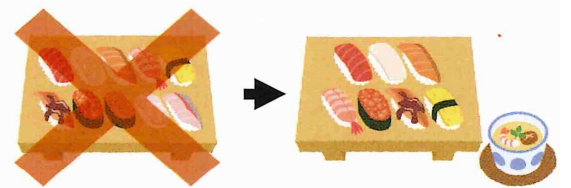
正解は…



「① 7貫」です。

お寿司1貫のご飯の量は、約20g。  
7貫で約140g、10貫で約200g、  
15貫で約300gのご飯の量になります。  
お寿司屋によっても1貫のご飯の量は  
異なります。  
よく行くお店のメニューを確認して  
みましょう。

## \*\*お寿司屋さんでのポイント\*\*



好きなネタを吟味。酢飯には砂糖が入っているため、白飯よりも糖質↑。  
刺身や茶碗蒸し、海鮮サラダを先に。

わかっているけど「たまには好きなもの食べたい！」

「仕事だから仕方がない！」

「つつい食べ過ぎちゃった！」…そんな時は

★前後の食事調節する

★食事の後に、お散歩しながら帰ってくる…など

## 2021年になりました！



新しい年になりましたね。

皆様、本年もよろしくお願いいたします。

新型コロナウイルスの感染者が日々増加しており、  
自粛する生活が続いています。また、積雪により  
外での運動が難しい状況でもあります。階段の上り  
下り、テレビを見ながらストレッチ、筋トレなど  
家の中でもできる運動を考え、運動不足を解消して  
いきましょう！！

## 掲 示 板

## 2月の診療時間変更のお知らせ

- 2月23日(火) 休日当番医(9時~17時)
- 2月27日(土) 受付11時半まで  
上記となっております。  
ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願いいたします。