

「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。

【ゆっくりよくかむ。なぜいいの？】

メリット

- ① 満腹中枢が刺激され食欲を抑制し、食べ過ぎの防止になる。
(満腹中枢が働くまでは20分以上かかるため食事時間は20分以上を目安にしましょう。)
- ② 血糖値が上がりにくい。・糖の吸収が穏やか。消化・吸収率アップ。
- ③ 体重減少に効果がある。・肥満度の指標BMIは早食いの人ほど高値。
- ④ 認知症予防につながる。
- ⑤ 虫歯予防になる。・噛むことで唾液が出て口腔内の細菌の繁殖を抑制。

☆ゆっくり食べるコツ

- ① 食材は大きめに切り、歯ごたえのある食材にし、薄味にする。
- ② 一口 30回噛み、ひと口食べるごとに箸を置く。
- ③ ワンプレートではなく、小皿に盛り付ける。
- ④ テレビやスマホを見ながらの「ながら食べ」をしない。

食べ方の工夫

「よく噛むこと」「ゆっくり食べること」の大切さを改めて確認したところで、次は毎日の食事の中で意識してほしいポイントをご紹介します。
少しずつでも構いませんので、今日から意識してみたいはいかがでしょうか。



おかげ様で開院8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、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致します



新型コロナウイルス感染症の感染症法上の位置づけが5類感染症になりましたが、手洗い、うがいの対策は続けましょう。

掲 示 板



5/29 (月) 休診
(5/5 当番医の為の振替休日)

その他の診療時間の変更はありません。