

「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”

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。

お魚アブラと中性脂肪の関係をご存知ですか？

中性脂肪が高いと起こりやすくなる「心臓病」や「脳卒中」。実は…お魚を毎日食べる人は、食べない人と比べると心臓病や脳卒中になりにくいことが知られています。その秘密は、魚に含まれる「アブラ」。魚に含まれる「アブラ」は、心臓病や脳卒中の原因となる中性脂肪を下げる働きを持っています。

魚の食事回数が少ないと心臓病や脳卒中が発症しやすくなります。



魚の食事回数が少ないと、心臓病や脳卒中が発症しやすくなります。日々の食生活が、将来のあなたの健康に大きな違いをもたらすので、注意が必要です。



ほっけ(一夜干し)
2/3枚程度(約120g)



サバ(焼き)
2切れ程度(約90g)



サンマ
1尾程度(約90g)



サケ(焼き)
2切れ程度(約210g)



ブリ(照り焼き)
2/3切れ程度(約70g)



マグロ(トロ)
刺身4切れ程度(約50g)



お魚アブラを目安として1日約2gとることをすすめています。お魚アブラは人間の体内で作ることができないので、食事からとるしかありません。青魚に多く含むことが知られています。写真は2gをとるための目安です(お魚の種類や部位、季節などによって含まれる量は変わります)

掲示板

○年末年始休診のお知らせ

当院の年末年始の休診は下記のとおりとなっております。大変ご迷惑をおかけいたしますが、よろしくお願いたします。1月4日(木)からは通常どおりの診療となります。

記

12月29日(金)～1月2日(火)

*1月3日(水)は休日当番医です。



クリスマス
白衣の天使



クリスマス、忘年会に新年会…年末年始はご馳走が増える時期ですね。

食材をうまく組み合わせたり、食べる順番(野菜⇒おかず⇒ごはん)を工夫して暴飲暴食にならないよう気を付けましょう。

今年1年も大変お世話になり、ありがとうございました。良いお年をお迎えください。