

「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 TEL.0228-24-8073 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。

### 血中脂質を上げない食事のコツ！

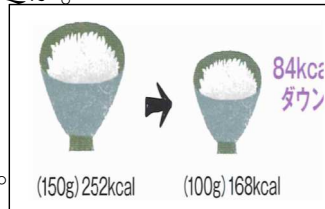
#### 「コレステロール値を改善する」ためのひと工夫

- ★肉類は脂身が少ない部分を選ぶ。  
鶏肉は皮を取り除いて食べる
- ★卵や魚卵は摂り過ぎない。
- ★野菜や海藻類はたっぷりと食べる。  
コレステロールの吸収を穏やかにしてくれます
- ★大豆製品は積極的に
- ★油を選ぶ



#### 「中性脂肪値を改善する」ためのひと工夫

- ★メインのおかずは魚をチョイス  
『揚げる』よりも『生食』『焼く』『ゆでる』『煮る』などの調理法を選ぶ。
- ★主食の食べ方を変える。摂取エネルギー量をダウンさせる精製度の低いもの（玄米・胚芽米・大麦・雑穀入りなど）を選ぶ。
- ★アルコールは  
適量を守る。
- ★お菓子や甘い飲料は  
控える。



#### ◆ 脂質異常症 食事Q&A

Q：卵は食べない方がいいのでしょうか

A：卵は、たんぱく質、ビタミン、ミネラルなどの栄養素をバランス良く含むすぐれた食品です。  
しかし、コレステロールを多く含んでいるため  
1日1個を目安に上手に取り入れましょう。



Q：オリーブ油ならたくさんとっても大丈夫ですか？

A：油は高エネルギー食品のため、とり過ぎは要注意です。  
オリーブ油は、HDLコレステロール値（善玉コレステロール値）を下げずにLDLコレステロール値（悪玉コレステロール値）を下げるうれしい働きがあります。  
しかし、油は種類に関係なくどれも1gで9kcal、大きじ1杯使えば約111kcalにもなる高エネルギー食品です。  
カロリーオーバーにつながるので注意!!



## 掲示板

○ゴールデンウィークの診療

○受付時間の変更について

予定は下記の通りお知らせします。  
記

月・日	受付終了時間
4月28日(日)	休診
4月29日(月)	休診
4月30日(火)	通常診療
5月1日(水)	午前診療
5月2日(木)	～6日(月)休診
5月12日(日)	休日当番医
5月14日(火)	17時まで受付
5月16日(木)	休診
5月24日(金)	休診

## クリニック 白衣の天使

そろそろお花見のシーズンがやってきますね!



お花見は、主に桜の花を鑑賞し、春の訪れを寿ぐ日本古来の風習です。花より団子ではなくお近くのお花見スポットで楽しんでください

