

「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。

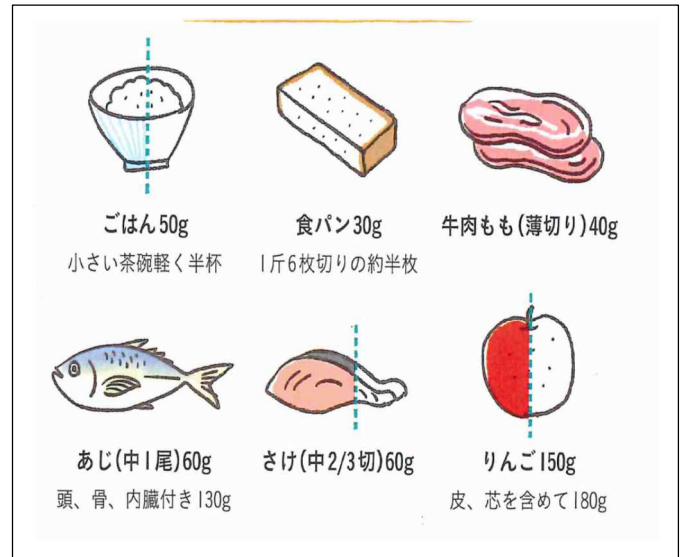
～ 『食品交換表』とは ～

「糖尿病食事療法のための食品交換表」は、病院の食事指導のときによく使われる糖尿病食事療法の教科書です。食品に含まれるエネルギー量 80kcal を1単位としさまざまな食材が何単位なのかを写真とともに紹介しています。

1日 1600kcal の人は、20単位分（間食を含む）食べられます。ちなみに、ごはん 1/2 膳（50g）食パン 1/2 枚（30g）が1単位（80kcal）です。

*興味のある方、使い方についてはスタッフに声をかけてくださいね。
食品交換表は本屋さんでも購入できます。

<1 単位（80kcal）のめやす>



掲示 板

夏季休診のお知らせ

○ 8月15日（水）～19日（日）
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ひ致します。尚、8月11日（土）祝日は診療しております（午前診療です）
8月12日（日）は休日当番医です。



クリニック
白衣の天使



夏野菜が美味しい季節ですね。甘～いとうもろこし…つつい食べ過ぎてしまうなんてありませんか？とうもろこしはご飯と同じ仲間に分類されているんです！（食品交換表 表1）また、糖度が高いトマトやスイカ、メロン、桃やぶどうなども量を決めて食べ過ぎに注意しましょう。

〈健康標語 その七〉

肉体は隠すためじゃなく、

みられるためにあるのよ。

これはアメリカの女優、マリリン・モンローの言葉です。モンローのトレードマークは、真っ赤に塗られた唇、口元のホクロ、モンロー・ウォークと呼ばれる独特な歩き方。顔はメイクで多少変えられるかもしれませんが、マリリンのような顔には、努力で変えられることはできません。しかし、**体型は努力で絶対に変えられます。**

