

「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、糖尿病の防や改善に向けた情報をお伝えします

アツイ(´Д`u)アイスクリーム食べたい!!

‘だけど糖尿病！そんな時はどうすればよいのか？’

暑い夏、無性に食べたくなるアイス。いつ食べても美味しいですよ！一年中、ご自宅の冷凍庫にアイスを買置きしている人も少なくないんじゃないかと思えます。あなたはどんなアイスが好きでしょうか？皆さんは、アイスクリームにはどのくらいのカロリーがあると思いますか？冷たいものだから低カロリーだと思われるかもしれませんが、アイスクリーム1つあたりのカロリー約200kcal前後あるとされています。もちろん、味や種類にもよります。お茶碗一杯分のご飯と同じ位のカロリーになります。「糖質」「カロリー」をいかに取らないか、ということが大切です。皆さんが知っている両手に収まる程度のカップアイスの場合、なんと380kcal ぐらいのものもあります。糖尿病の患者さんは食べてはいけないということはありませんが、たくさん食べてはいけません。アイスを食べたら、ご飯を減らすなど、糖質を摂りすぎないようにしなければいけません。低カロリー、低糖質のアイスクリームもたくさん作られています。ご紹介しましょう。



カロリー64kcal 炭水化物 16.9g



カロリー42kcal 炭水化物 11.3g



カロリー
120kcal
炭水化物
20.5g
脂質 8.0g



カロリー
97kcal
炭水化物
21.8g
脂質 5.6g



カロリー
80kcal
炭水化物
13.4g
脂質 5.7g

ちなみに



カロリー
374kcal
炭水化物
35.3g
脂質 23.4g

掲 示 板 休診・受付時間変更のお知らせ

○8月28日(日) 休日当番医

○9月 1日(木) 休診

○9月14日(水) 受付は 11:00 まで

上記となっておりますので、

よろしく願いいたします。



コロナワクチン3・4回目接種について

現在の時点ではワクチンの種類は、9月9日までファイザー社製を使用しております。予約は、電話での受付とさせていただきます。ご協力をお願いいたします