

「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。

『健康づくりにかせない野菜』

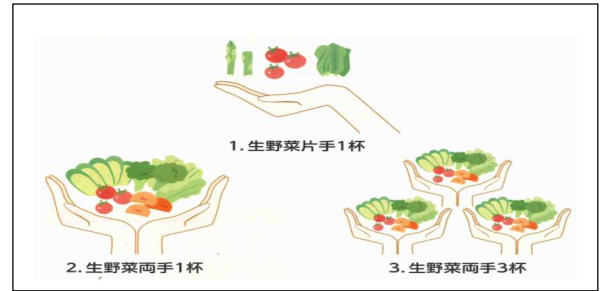
食生活が豊かになり、一年中野菜を食べられるようになりましたが、糖尿病の方の多くは、野菜料理を十分に摂取していない傾向があります。

太陽の光をたくさん浴びて、水の恩恵を受けて育つ野菜はビタミン類、ミネラル、食物繊維を豊富に含んでいます。

* 食事をする時のポイント *

- 1回の食事で野菜をまとめて食べるよりも、3食同じ量に分けて食べることが理想です。
- 野菜を食事のはじめに食べることで、血糖値の上がり方がゆるやかになります。
- お店で売られている手間のかからないカット野菜もおすすめです。1袋が1食分の目安になります。
- 野菜以外では、きのこ、海藻、こんにやくでも同じ効果を期待できます。
- 野菜ジュースは食物繊維が抜け落ちていることが多いこと、果汁入りのジュースは血糖値が上がりやすいことから、注意が必要です。

<1日に必要な野菜の量は、どれ?>



掲示板

10月1日からインフルエンザワクチン予防接種が始まりました。

- ・65歳以上の方は平成31年1月31日まで接種すると市から助成を受けられます。保険証・予診票（65歳以上の方のみに配布）をご持参ください。
- ・1歳以上中学生までの方は全額、市から助成されますが当院では、小学生以上の方のみ予防接種を行います。母子手帳をご持参ください。

正解は、「3. 生野菜両手3杯」です。

<解説>

野菜は1日350g以上摂ることが必要とされています。生野菜を両手1杯にのせるとおよそ120gになりますので、1日3食とも両手1杯分の生野菜を摂ると、1日の必要量とすることができます。

☆緑黄色野菜と淡色野菜の摂取量の目安☆

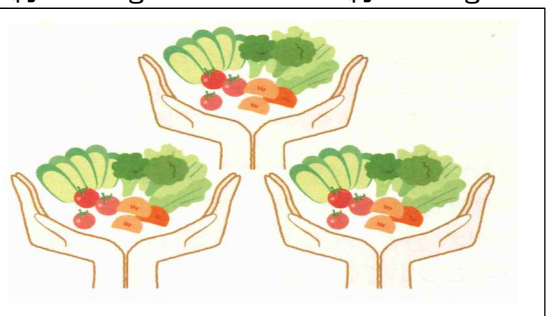
緑黄色野菜

淡色野菜

1 : 2

約120g

約240g



白衣の天使



美味しい食べ物が多い秋。つい食べ過ぎてしまいがち...。お芋や栗は炭水化物。つまり、ご飯と同じ仲間ですよ～！さんまも減塩のため、塩焼にせずボン酢と大根おろしでさっぱりと♪果物は量を決めて夕食後ではなく日中に摂るようにしましょう☆