

「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。

### ～嗜好品のコントロール「アルコール」～

- ・アルコールは種類ではなく、量に問題があります。量が過ぎると中性脂肪を上昇させ、血糖コントロールにも影響がでます。
- ＜お酒と上手に付き合うためには＞

### 望ましい飲酒量

望ましい飲酒量は1日に日本酒1合程度です  
(純アルコールにして20g)



アルコール量の計算式 ▶ お酒の量(ml)×(アルコール度数(%)÷100)×0.8  
例) ビール(500ml) : 500×(5÷100)×0.8=20(g)

ゆっくりと飲んだり、薄めて飲んだり、ノンアルコール飲料に切り替えたりして、飲み過ぎないための工夫をします。ノンアルコールをうまく活用するのも一つの方法です。落とし穴も…

- ・1%未満ならノンアルコールと表記
- ・「糖質ゼロ」と表記してあっても、カロリーは「ゼロ」ではないので注意を
- ・飲料では100ml当りで糖質0.5g未満であれば「糖質ゼロ」と表示
- 熱量(カロリー)が20kcal以下であれば「カロリーオフ」と表示

### ＜ 飲酒のルール ＞

休肝日は作れないが量は減らせる

量は減らせないが休肝日は作れる つまみ

たんぱく質食品や野菜 ※揚げ物の摂りすぎ注意!

炭水化物も忘れずに! (低血糖予防)

飲み会が多くなるこの時期、アルコールと上手に付き合っていきたいですね～♪

### 掲 示 板

#### 助成の期限に注意！！

インフルエンザワクチンの助成には期限があり、65歳以上の方は令和2年1月31日まで、中学3年生までの方は3月31日までとなっています。接種希望の方は期限内に接種するようお願いいたします。



#### \* お餅のお話 \*

もうすぐ正月ですね。お餅を食べる方もたくさんいるでしょう。スーパーなどで売られている切り餅は1個約50gで約120kcalです。2個でご飯1膳分(約250kcal)になります。あんこ餅(こしあん50g)1個で約250kcal、きなこ餅は約190kcalにもなります。2個以上食べるとご飯1膳よりもカロリーが多くなってしまいます。おすすめのお餅の食べ方は、磯辺焼きや大根おろし餅、野菜をたくさん入れたお雑煮です。お餅をがまんすることはありません!! 食べ方を工夫してお餅を楽しみましょう☆