

「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。  
『もっと学ぼう～果物1日1単位(=80kcal)の目安～』

### 食事をするときのポイント

 果物はビタミンや食物繊維が豊富でよい面もありますが、血糖値を上げやすいので食べる量には注意が必要です

 果物は1日1単位(80kcal)までにしましょう。片手の手のひらに乗る分が、量の目安です。

 果物を食べる時間は、午前中や午後の早い時間にしましょう。

 みかん(皮を含む) 270g(中2個)*	 りんご(皮や芯を含む) 180g(中1/2個)	 いちご(へたを含む) 260g(1パック弱)
 バナナ(皮を含む) 170g(中1本)	 キウイ(皮を含む) 180g(中1個半)	 柿(皮や種を含む) 170g(中1個)
 ぶどう(皮や種を含む) 180g(10~15粒)	 桃(皮や種を含む) 240g(大1個)	 梨(皮や芯を含む) 240g(大1/2個)

## 掲示 板

### 診療のお知らせ

◎3月 30日(土) 11時までの受付です  
ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願ひします。  
(ゴールデンウィークの診療予定は、  
次回のかかわら版でお知らせします)



## 白衣の天使

### 花粉症予防対策

その症状、花粉症かも? くしゃみや鼻水が続くと、「風邪かな? 花粉症かな?」と迷いませんか? あなたの症状が風邪か花粉症かチェックしてみてください。

### 粉飛散時期に外出する際のポイント

マスク・メガネを着用する

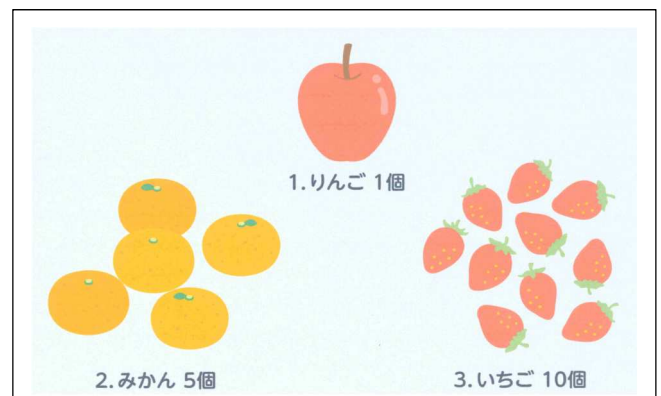


帽子で花粉をガード

ツルツルした素材の服を着る

### < 糖尿病患者さんのための食事クイズ > ～果物編～

25分の散歩をするのと同じカロリーの果物は、次の3つうちどれでしょう?



正解は、「3. イチゴ10個」です。

体重60kgの人が25分間散歩すると、80kcalを消費します。  
大きさにもよりますが、イチゴは10個(へたを含んで260g)リンゴは1/2個、みかんは2個が80kcalに相当します。