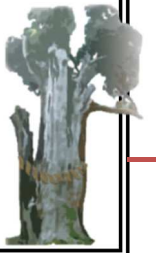


「地域のかかりつけ医 まるき内科クリニック」

“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。

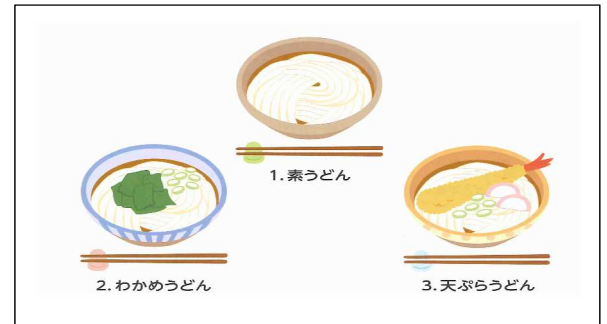
『血糖値を上げにくい食べ方』

糖尿病の治療に適した食事がどのようなものか、迷ってしまうこともあるかもしれません。食べ方を工夫することで、外出先でも血糖値が上がりにくい食事をすることができます。

* 食事をする時のポイント *

- 炭水化物と一緒に食物繊維やたんぱく質、脂質を摂ると、血糖値は上昇しにくくなります。また、食事のはじめにこれらを摂ることで、食後の血糖上昇がゆるやかになります。おかずは、しっかり食べるようにしましょう。
- トーストだけにするよりも、バターを塗ったトーストのほうが血糖値は上がりにくくなります。チーズトーストでもよいです。
- コンビニで朝食を買うなら、おにぎりよりも、具のたくさん入ったサンドイッチを選びましょう。

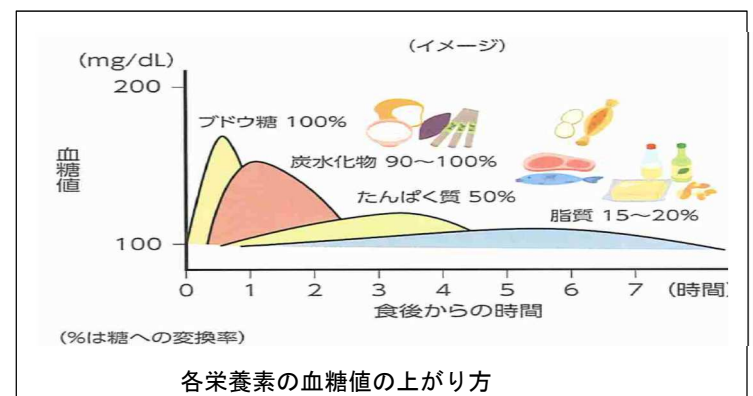
<血糖値が1番上がりやすいのは、どれ？>



正解は、「1・素うどん」です。

<解説>

炭水化物（めん）だけの食事は、食後の血糖値を急上昇させます。麺類単品だけの食事をする場合には、具がたくさん入っているものを選びましょう。



食後の血糖値は、食事の内容によって変わります。血糖値が上昇する速度は栄養素によって異なり、「おにぎりだけ」「そうめんだけ」のような炭水化物に偏った食事では食後高血糖になるおそれがあります。食後高血糖は血管にダメージを与え、動脈硬化や脳卒中、心筋梗塞などのリスクを高めます。一方、炭水化物を摂らず、たんぱく質、脂質に偏った食事は、塩分や脂質の摂り過ぎとなりやすく、高血圧や動脈硬化のリスクを高めます。

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。



クリニック 白衣の天使

発熱、咳、のどの痛み、鼻水など風邪症状や下痢、嘔吐などの胃腸炎の症状の患者さんが増えています。症状があるときは無理をせず早めに受診しましょう。

手洗い、うがい、マスクの着用をして感染予防に努めましょうね。