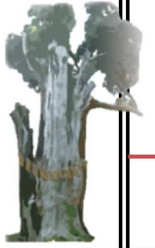


「地域のかかりつけ医 まるき内科クリニック」

# “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。

## 「外出自粛 どう過ごす？」肉、納豆、卵、乳製品… 食事はたんぱく質多め意識

巣ごもり生活中こそ、たんぱく質を特にしっかり取り、筋肉量を減らさないことが重要です。

たんぱく質を多く含む肉や魚、卵、乳製品、大豆製品などの食材を、毎食100グラム以上取るように心がけることをおすすめします。

卵1個で約50グラム、納豆1パックで約50グラムというように、たんぱく質を多く含む食材の総重量を意識するとわかりやすいです。

また、こんな生活だからこそ注目したい栄養素は、ビタミンD。ふだんは食事に加え、太陽を浴びることで体内で作られる栄養素なので、日光を浴びる機会が減ると不足してしまいます。

ビタミンDは魚や、タラコなどの魚卵、マイタケなどのキノコに多く含まれているので覚えておきましょう。骨や筋肉を強く保つのに重要なカルシウムも、しっかり取りたい栄養素です。

カルシウムはビタミンDを含む食材と一緒に食べると吸収がよくなるとされています。食事の際に意識してみるとよいですね。



## 食中毒に気を付けましょう



梅雨があけ、本格的に暑くなってきました。その暑さの中、食べ物をそのままにしておくと、菌が繁殖し食中毒の原因になります。

肉や魚は十分に加熱し、生ものにも気を付けましょう。作り置きをする場合は粗熱を取り、冷蔵庫に入れて保管してください。お弁当も保冷バッグに保冷剤を入れておくなどの工夫をしましょう。

## 掲示板

### 診療変更お知らせ

\* 9月の診療時間の変更はありません。

