

「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。

『ちょっとした献立の工夫で塩分を減らすことができます』

“ダシの風味を生かし

具たくさんにする“

天然だしや具から出るうまみによって、薄味でもおいしくいただくことができます。また、具を多くすることで、汁も少なくて済みます。



“香味野菜・香辛料で味にアクセントを付ける“

“塩味を加えるタイミングに気を付ける“

”酢・柑橘類を

上手に利用する”

酢・ポン酢・ゆず・すだち・などを使うことで、醤油やソースを少なくすることができます。とくに酢の物は、ほとんど塩分を使わずにおいしくいただける一品です。



掲示板

診療のお知らせ

- ◎3月 3日(日) 休日当番医
- ◎3月 7日(木) 17時まで
- ◎3月 8日(金) 休診

上記の通りになっております。ご迷惑をおかけしますが、よろしく申し上げます。



白衣の天使



三月は桃の節句(ひな祭り)ですね!

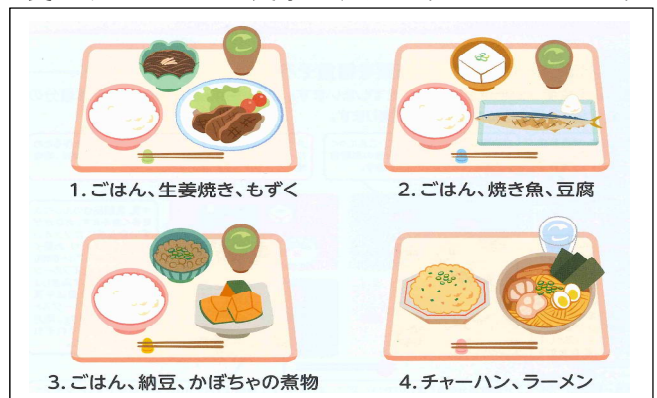
雛人形には、娘の厄を引き受ける役目があるため、災いがふりかからず、美しく成長して幸せな人生を送れるようにという願いが込められているそうです。

雛祭りの食べ物(菱餅・雛あられ・白酒・はまぐり(潮汁)・ちらし寿司)をいただいでお祝いしましょう。但し、食べ過ぎないように気を付けて下さいね(^^)!

< 糖尿病患者さんのための食事クイズ >

～バランスのよい食事編～

栄養バランスのよい食事は、次のうちどれでしょう?



バランスのよい食事＝主食＋主菜＋副菜のそろった食事

- 1は、ごはん(主食)＋生姜焼き(主菜)＋もずく(副菜)
- 2は、ごはん(主食)＋焼き魚(主菜)＋豆腐(主菜)
- 3は、ごはん(主食)＋納豆(主菜)＋かぼちゃの煮物(かぼちゃの煮物は副菜ですが、炭水化物が多いので主食と同様に血糖を上げます)
- 4は、チャーハン(主食)＋ラーメン(主食)

正解は、「1. ごはん、生姜焼き、もずく」です。