

「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。

## ～糖尿病患者さんのための「食事」クイズ～

今月は夜遅い食事編です。忙しい毎日、どうしても夕食が遅くなってしまいう日もありますよね。今回は、食事の時間と血糖値との関係や、夜遅い食事との上手なつきあい方についてご紹介します。

🕒 クイズ 食後の血糖値がもっとも上昇するには、どの食べ方でしょうか？

① 18時に主食とおかずの両方を食べる



② 18時に主食のみを食べ、21時におかずのみを食べる



③ 21時に主食とおかずの両方を食べる



◎正解は…「③ 21時に主食とおかずの両方を食べる」です。

## ●解説

① 18時に主食とおかずの両方を食べる場合と②18時に主食のみを食べ、21時におかずのみを食べる場合とでは血糖変動にほとんど差はありませんでしたが、③ 21時に主食とおかずの両方を食べる場合では、①、②と比べて食後の血糖値が上昇し、夜間の血糖値も上昇していました。



## ●夕食のポイント

夕飯を食べる時刻が遅くなってしまいう日は分食し、ごはんやパンなどの主食を早い時間に食べ、遅い時間は主食を食べないことで食後の高血糖を防ぐことができます。



## コロナワクチン3回目の追加接種予約



当院では、コロナワクチン追加接種通知が届いた方から電話での予約を受付しております。

受付時間に関しましては、

月・火・木・金 16:00～17:00

水・土 10:00～11:00迄となっております。

ご確認のうえ、お電話お願いいたします。



## 掲 示 板



休日当番医、休診、受付時間変更

のお知らせ

○2月27日(日) 休日当番医

○3月3日(木) 休診

○3月9日(水) 受付時間11時まで

上記のようになっておりますのでよろしく

お願いいたします。