

平成吉作事情

Vol. 217 平成29年7月号

〒930-0142 富山市吉作355

吉田内科クリニック

院長 吉田 雅一

～糖尿病を悪化させない食生活の3つのポイント～

ポイント1 食事の量

自分の適正なエネルギー量を知り、守りましょう。

(1) まず、標準体重を求めます。

身長 (m) × 身長 (m) × 22 = kg

(2) 次に、適正エネルギー量を求めます。

標準体重 (kg) × 身体活動量 = kcal

※自分の適正エネルギーについては、必ず主治医にご相談ください。

標準体重

体重 1kg あたりの
エネルギー量

軽い (事務職、主婦)	25~30kcal
普通 (立ち仕事)	30~35kcal
やや重い (農業、土木)	35~40kcal

適正エネルギー量

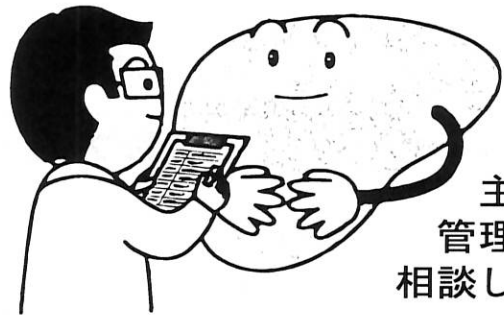
ポイント2 バランス 主食・主菜・副菜をそろえましょう。

ポイント3 食べ方 規則正しく、決まった時間に食べましょう。

野菜から食べ始めましょう。

肝臓病

の多くは、自覚症状がありません。一口に肝臓病といっても、急性肝炎・慢性肝炎・肝硬変・脂肪肝などさまざま。原因や治療法も病態によって異なります。肝機能検査で異常があれば、直ちに治療を始める必要があります。



主治医や
管理栄養士と
相談しましょう。

新人紹介



西村 百絵

6月から
来ています。
ようしく
お願いします。



坂本ちひろ

5月から
来ています。
ようしく
お願いします。

第26回日本糖尿病協会 富山県支部 総会

6月4日(日) 富山第一ホテルにて講演がありました。
「糖尿病性足病変」で知っておきたい事。

フットケア(7つのポイント)

- あ あしをチェック
- し しっかり靴選び
- は はいる前に風呂の温度確認
- た たばこをやめる
- い いつも靴下を履く
- せ せいかつを保つ
- つ つめの手入れ

快眠してますか？

- 入眠障害 (なかなか寝つけない)
- 中途覚醒 (夜中によく目が覚める)
- 早期覚醒 (朝早く目が覚める)
- 熟眠障害 (ぐっすり眠った感じがしない)

医師に相談して、処方薬を正しく服用しましょう。



規則正しい生活リズムは基本です。

- 🕒 起床・睡眠時間を、見直しましょう。
- 🍽️ 栄養バランスのとれた3回の食事を取りましょう。
- ☀️ 日光を浴びて、体内時計のスイッチをONしましょう。
- 🚶 体を動かして、快便をめざしましょう。
- 🛀 毎日の入浴で体を清潔にしましょう。
- 😊 毎日をメリ・ハリ・つけて楽しく、生活しましょう。

	対象者 (年度内到達年齢)	検診の内容
骨粗しょう症検診	40・50歳の女性	骨密度測定、医師による診断および指導
肝炎ウイルス検診	40・45・50・55・60歳の肝炎ウイルス検診未受診の方	血液検査 (B型肝炎ウイルス検査、C型肝炎ウイルス検査)

対象年齢以外の方でも、肝炎ウイルス検診を受けることができます。

おたっぴやけ

「野菜から食べる」がポイント

管理栄養士 大畑 洋子

よく「野菜から先に食べよう」という言葉をテレビや雑誌で見聞きます。野菜から先に食べることで本当に意味があるのでしょうか…？

実は、あります。

- ① 食べ過ぎを防ぐ
- ② 血糖値の急上昇を防ぐ
- ③ 野菜を食べる習慣がつく

ご飯は4～5回噛めば飲み込めますが、野菜はよく噛まないで飲み込むことができません。「よく噛む必要がある」これが野菜を先に食べることのポイントなのです！

▼よく噛んで野菜を先に食べることで、からっぽの胃が落ち着き食欲の勢いが抑えられます。また、噛むのに時間がかかるので、脳の満腹中枢が働き、食べ過ぎを防ぎます。

▼噛まないといけないのは、野菜に多く含まれている食物繊維の働きによるものです。この食物繊維、腸の中で糖分や脂肪分の吸収を抑えてくれたり、包み込んで排出してくれたりします。また、血糖値の上昇をゆっくりにしてくれるので、血糖値が急に高くなることを防いでくれます。

▼そして、「野菜から食べる！」という意識は、毎食野菜を食べることになりますから、たっぷり野菜を食べる習慣につながります。

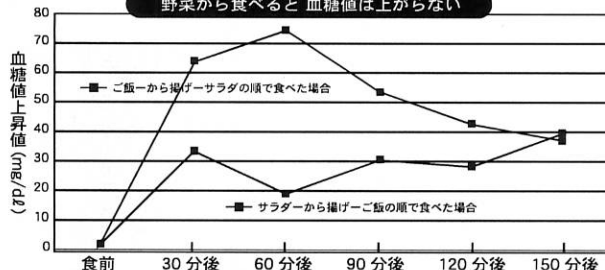
レシピ

●オクラの生姜味噌 <2人分>

- 材料**
- ・オクラ …… 10本
 - ・生姜 …… 1/2かけ
 - ・味噌 …… 大さじ1
 - ・みりん …… 大さじ2/3

- 作り方**
- ① 生姜を細かめのみじん切りにし (すりおろしてもよい)、味噌、みりんと合わせる
 - ② オクラをさっとゆで、ぶつ切りにして①で和える

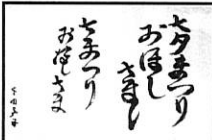
野菜から食べると 血糖値は上がらない



“あゆみ会” 会員様のご紹介



本田美子様
膝を摩りながら『昔は陸上選手
だったんだけどなあ…』と。
がんばって足取り軽やかになっ
て下さいね。
習字も達者で、
うらやましいです。



「歴史散歩」

北信越

第2回 「国宝・瑞龍寺」

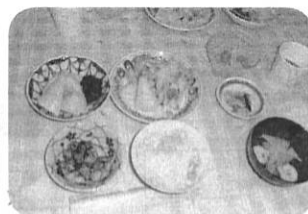
瑞龍寺は、高岡の町を開いた加賀前田家二代当主前田利長の菩提寺です。
三代当主前田利常により約20年の歳月をかけて建立されました。
曹洞宗寺院で、日本で唯一七堂伽藍と呼ばれる江戸初期の禅宗の寺院様式が見られます。
主君信長の分骨を収めた石廟も必見です。
YYクラブ会長



社大寺大龍 国宝瑞龍寺

デイサービス あゆみ・梨の花だより

4月26日(水) 4月の誕生会



ボランティア「藤の会」さん

5月12日(金) 第14回 吉田内科クリニック杯ゲートボール大会

1位 八幡チーム



2位 追分茶屋チーム



3位 神明Aチーム



＝ 10チームでの戦いでした ＝

1チーム5名で、2チーム交互に打つので作戦がとても大事！
そのうえ、思った所に打つのもむずかしいので、とても歯が立ちませんでした。



作戦会議

10位 吉田内科チーム

5月22日(月) ショッピング



6月12日(月) スシローへ



ひとつまみ!



5月21日(日) 紋左

タイヤパンクのアクシデントはあったけど
とっても楽しかった! たら汁もおいしかった!



6月2日(金) 安田城ドライブ



6月16日(金) 運動会



クリニックの
敷地内ので
あじさいです。

5月31日(水) 5月の誕生会



ボランティア「NTT OB会」さん

ミニトマト育てています



いあれランチに
登場する予定です。
お楽しみに……
by 川嶋



**吉田内科クリニック あゆみ会
歴史散歩のご案内**

戦国大名が注目した一向宗の一大拠点。国重要文化財の荘厳な雰囲気の中で、歴史に触れるひとときを。



日時 : 7月15日(土)
13時頃 出発
場所 : 雲龍山 勝興寺 (高岡市伏木)

ご参加
お待ちしております。

