

あき乃だより



第 18 号

平成 25 年 12 月発行



意外と知らない
豆知識

みなさま、こんにちは。

寒さが一段と身に染みるこの頃ですが、いかがお過ごしでしょうか？

これからの季節、忘年会やクリスマス、正月休みなどの年末年始の行事が続いて、

つつい食べ過ぎたり高カロリーの料理を食べてしまうことが心配ですね。

そこで今月号は中谷管理栄養士からの豆知識とバナナジュースのレシピを

掲載しておりますのでどうぞ、お役立て下さい。

< 診療時間と担当医のご案内 > 休診日：祝日（日曜診療も行っております。）

受付時間は診療時間の 15 分前までです。

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~ 13:00	奥山	奥山	七海 朱	七海	奥山 七海	奥山 岩川・畠山	谷
14:00~ 18:00	奥山	奥山	七海 朱	休診	奥山	休診	休診

※12月1日の日曜日より、毎週日曜日の担当医が奥山先生より谷先生に変更になります。

年末年始の休診のお知らせ

12月30日（月）から1月3日（金）まで休診とさせていただきます。

1月4日（土）は通常通りの診察時間となります。

尚、12月29日（日）は採血が出来ませんのでご注意ください。

ご不便お掛け致しますが

何卒、よろしくお願い致します。

～管理栄養士の健康コラム～

こんにちは。今年も早いものでもう12月ですね。冬本番、寒さもこれから厳しくなりますが、みなさまお変わりなくお過ごしでしょうか？

先日、慶応大学病院の腎臓内分泌代謝内科の税所芳史先生による病態栄養セミナーに参加してきました。今回はその内容の一部であった糖尿病の食事療法がなぜ大事なのかについて少し、ご紹介したいと思います。

慶応大学病院外来患者さんのアンケート調査（2010年7～8月）では、薬物療法はみなさんよくできていますが、食事、運動療法は約半数の方しかできていないという結果だったそうです。

しかし、次のような理由で、食事療法は薬物療法以上に大切とのことです。一つ目はカロリー制限食には効果があるということです。約20年間にわたる猿の観察で、普通食群での生存率は50%なのに対し、カロリー制限食群では80%だったとのこと。また、カロリー制限食群では、糖尿病、心筋梗塞、脳梗塞、がん、脳の委縮などの病気の減少がみられたということです。

では、カロリー制限とはどのくらいの制限なのでしょう？

日本人の1日の平均摂取カロリーは2200kcal程度ですが、カロリー制限とはこの約70%の1500kcalをさします。この摂取カロリーは「病気の食事」ではなく

「理想の食事」「健康食」「長寿食」なのです。特に糖尿病食としては1500kcalは理想的とのことです。

国立駅前あき乃クリニック

TEL：042-580-1255

診療科目：内科・糖尿病内科ホームページ：<http://www.kunitachi-dm.com>

そして摂取カロリーの適正化に加え、禁煙、節酒、減塩、活発な活動、適正な体重の維持といった正しい生活習慣を送ることによって、がんにかかるリスクは4割も減少するそうです。(国立がん研究センター発表 2012/3/5)

カロリー制限食を取り入れることで、糖尿病治療の効果が上がりますので、どうぞみなさんも適量の食事を心がけてほしいと思っております。



<手作りバナナのミックスジュース>



バナナは栄養価が高くエネルギー源として優秀なフルーツです。またバナナにはビタミン B1、カリウム、オリゴ糖、食物繊維などの栄養価や有効成分がたっぷり含まれています。今回は栄養価の高いバナナをベースにした飲みやすいジュースを紹介します。

**バナナと
牛乳の
すっきりジュース**
2 2 9 kcal
材料 (1~2人分)
バナナ…1本
牛乳…1カップ
酢…大さじ1

**バナナと
豆乳の
ヨーグルトジュース**
2 1 6 kcal
材料 (1~2人分)
バナナ…1本
豆乳…1/2カップ
はちみつ…小さじ1
ヨーグルト…1/2カップ

**バナナと
ごまの
ヨーグルトジュース**
2 8 7 kcal
材料 (1~2人分)
バナナ…1本
いりごま…大さじ1
牛乳…1カップ
ヨーグルト…大さじ1

**バナナと
ココアの
豆乳ジュース**
2 0 7 kcal
材料 (1~2人分)
バナナ…1本
ココア…小さじ1
豆乳…1カップ
はちみつ…小さじ1

* 「抗酸化作用」・・・体の中を錆びつかせない(酸化を抑える)作用。
活性酸素を取り除き、生活習慣病の予防や老化を抑えること。
→バナナの黒い斑点(シュガーポット)は抗酸化作用がより強くなった目印です。シュガーポットが多く甘味の強いものは糖分も多く含みます。
糖尿病の方は量に注意しましょう。
→ココアのポリフェノールには強い抗酸化作用があります。

インフルエンザ予防接種

ご予約は電話にて承ります。また、窓口でもお受け致しますのでお申し出下さい。

料金は1回2000円となります。

※当院では高校生以上の方にインフルエンザワクチン接種を行なっています。
※未成年の方は保護者の方同伴または保護者の方の同意書を頂きます。
※中学生は応相談となります。
その他、詳細は受付までお問い合わせ下さい。