

あき乃だより



第 24 号

平成 26 年 6 月発行

みなさま、こんにちは。

初夏の風も心地よい今日この頃、お変わりなくお過ごしでしょうか？

関東は間もなく梅雨に入りますね。朝晩の気温差に気をつけて元気に

過ごしてまいりましょう。

今月号は食事療法を楽しく行うためにはどうしたらよいか？の

豆知識を掲載しております。どうぞお役立てください。

<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	奥山 七海	七海 谷※	奥山 七海	奥山 岩川	谷
14:00～ 18:00	奥山	奥山	奥山 七海	休診	奥山	休診	休診

※第 1 木曜日は谷先生が担当致します。第 2・3・4・5 木曜日は七海先生が
担当致します。

当院でも国立市・国分寺市の方の特定健診を行っております。

国立市の 4 月・5 月・6 月生まれの対象の方は、4 月末に市より

受診券が発送されています。国分寺市の 65 歳以上の 4 月・5 月・6 月・7 月
生まれの対象の方は、5 月初旬に市より受診券が発送されています。

ご希望の方はお気軽に受付までお問い合わせください。

国立駅前あき乃クリニック TEL：042-580-125 診療科目：内科・糖尿病内科
ホームページ <http://www.kunitachi-dm.com>



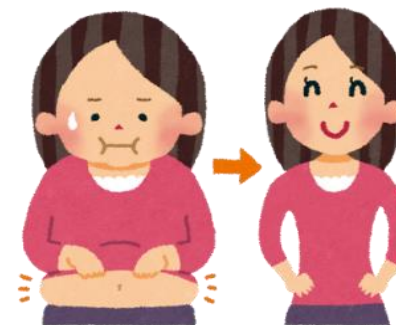
意外と知らない
豆知識

～食事療法を効果的に続ける方法～

当院では多くの方が食事療法に励んでいらっしゃいます。そして栄養相談に
いらっしゃる方の約 80%以上は初回の受診時の時より検査結果が改善されたり
減量に成功されたりとよい結果が見られています。

BEFORE

AFTER



食事療法のはじめはその方の生活習慣、食習慣、食行動をお聞きしてその中で
問題となっている原因を一緒に考えます。その上で、その方が実行できそうな
対策を話し合っ、目標に向かって無理なく努力していただいています。
患者さま一人一人が意識を高められるように情報提供も随時行っております。
健康でいる為に長年の食習慣や生活習慣を見直してみましよう。

～食事療法を楽しく行うヒント～

①まずは食事のカロリーを意識する



②カロリー表示のあるものは必ず見る

③ないものはカロリーを考える

④1日よりも1食のカロリーを目安に(1日1500kcalなら1食500kcal)

⑤薄味になれる

⑥食べてはいけないものはない

⑦野菜からたべる



⑧ゆっくり食べる(1口20回かむ)



⑨バランス良く残す(1000kcalなら全て半分)

⑩腹7~8分目

⑪1日80~100kcalずつ減らしてみる

⑫糖入り飲み物は飲まない

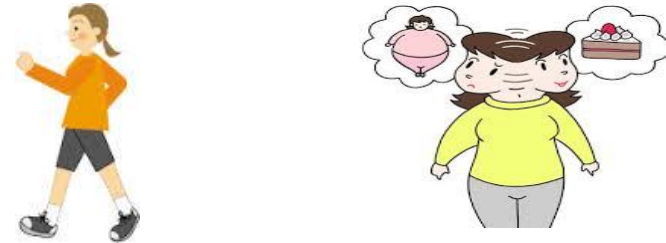
⑬「特別な日」をつくる←その日を楽しみに他の日を頑張る

⑭飲酒は適量

⑮体重は毎日測る



⑯なるべく歩く



⑰お腹がちょっと減っているくらいが一番健康だと思う

当院では、ただいま『骨密度』の検査を1500円で行うことができます。

日常生活を見直して、予防する事が重要です。

また、骨密度測定により骨粗鬆症の早期発見につながります。

又、血管年齢や糖尿病検査も行っております。

ご興味ある方は受付までお気軽にお声をお掛けください。

