

こぼしの花 だより Vol.7

これからが夏本番ですね！夏は体温調節が難しく、熱が体内にこもって疲れが溜まりやすい季節です。日頃の生活習慣や食生活を見直して夏を元気に乗り切りましょう。



夏バテ予防の食事

夏バテ対策の食事の基本は、『3食バランスよく食べること』です。さらに疲労回復に効果的な栄養素をご紹介します。普段のメニューに上手に取り入れてみましょう。

- クエン酸・酢酸
酢・レモン・梅干し・グレープフルーツ
- たんぱく質&ビタミンB群
豚肉・青魚・うなぎ・あさり・緑黄色野菜
- 香辛料&薬味
こしょう・カレー粉・生姜・しそ・にんにく

＜質問コーナー＞ 熱中症対策に塩飴やスポーツ飲料を飲んだ方がいいですか？



【お答え】 日常生活では、3食食べれば塩分も糖分も十分補給できるため、基本的には必要ありません。塩飴やスポーツドリンクは糖分や塩分が多いので摂りすぎに注意が必要です。塩飴は2～3個までに、清涼飲料水は薄めたり、コップ1杯程度に量を減らしましょう。

《塩あめ3個》

100Kcal
塩分1g



《スポーツドリンク》

スティックシュガー
10本分含む



★★★ お知らせ ★★★

がん検診…札幌市のがん検診(大腸・前立腺・胃がんリスク)を受け付けております。詳しくは窓口までどうぞ。

風しん抗体検査…当院でも検査が可能です。クーポン券が届いた方、対象の方はどうぞご来院下さい。

当院では、迅速検査機器を導入しています



迅速検査とは…
糖尿病の指標 HbA1c、脂質系項目がおおよそ10分程度で測定できます。その場で結果がわかるので、患者さん自身のモチベーションの維持および今後の治療方針の決定に役立ちます。

糖尿病教室

7/27(土)

13時～14時

テーマはお薬です。

試食やおみやげつき♪

休診・時間変更について
お知らせいたします。

【休診のお知らせ】

7月…7/20(土)、7/31(水)
8月…8/11(日)～8/14(水)

【診療時間変更について】

8/15(木)8:30～16:00
(夜間診療はありません)

診察日のご案内【内科一般・糖尿病】

受付時間	月	火	水	木	金	土
早朝 7:30～			○		○	
午前 8:30～11:30	○	○	○	○	○	○
午後 13:30～16:00		○			○	
午後・夜間 13:30～19:30	○			○		

早朝・夜間診療あります。【休診日…日曜・祝日】