

こぶしの花 だより 2019年9月 Vol.9

暑い夏が終わり『食欲の秋』です！秋においしい食べ物の『栄養』や『適量の目安』等をご紹介します。



ビタミンB1が多く糖質燃焼をサポートします。適量は**3～5個**までにしましょう。



骨や歯を丈夫にするビタミンDを多く含みます。低カロリーで繊維も多くダイエットに役立ちます。



さつま芋



干し芋

ビタミンCや食物繊維が多く便秘改善に効果があります。ただし高カロリーなので**干し芋は1～2枚までに、焼き芋は半分までに**しましょう。

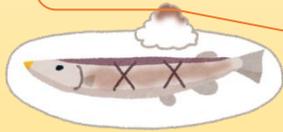


カキフライ

亜鉛や鉄分を多く含み貧血予防に効果的。カキフライなら**3～5個**を目安にしましょう。



お魚の適量は、**1食あたり50～100g程度(切り身1切れ分)**です。栄養はDHAやEPAといった良質な脂質やたんぱく質を多く含みます。



さんまの塩焼き



かつおのたたき



鮭のムニエル



さばの味噌煮



マーボー茄子

茄子の紫は、アントシアニンを含み、抗酸化作用があります。老化防止に効果的です。

果物の適量は？…果物がおいしい季節になりました。ビタミンCが多く風邪の予防にも嬉しい果物ですが、糖分も多く食べ過ぎると血糖値が上がりやすいので注意が必要です。

〈1日あたりの目安量〉

1日どれか1種類選んで食べましょう

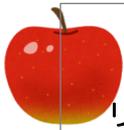
自分の手の「こぶし大」が目安



バナナなら1本



柿なら1個



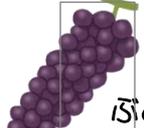
リンゴなら半分



みかんなら2個



梨なら半分



ぶどうなら半分

〈ドライフルーツの適量は？〉

糖度が高く食べ過ぎに要注意です。習慣的に食べるなら、大さじ1杯まで(20gまで)にしておきましょう。



干し柿は1個までに。

糖尿病教室

9/21(土)

13時～14時

フットケアについて

試食やおみやげつき♪

インターネット予約は
こちらからどうぞ



電話予約

011-521-8710

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】