



こぶしの花だより

Vol.31

※川柳募集中です♪

今月の川柳『なぜこうも 思い叶わぬ 血糖値』糖尿病川柳入選作品より抜粋
『となりの女性は若さの香り、私恥ずかし加齢臭』ハンカクサイ作

休診日

◆8月の休診日は9（祝日）、お盆の13（金）から15（日）となります。
<8/11（水）は平日のため、通常通りとなります。>

保険証

◆国民健康保険証の有効期限(7/31)が過ぎました。8月に受診の際は、新しい保険証をご持参ください。どうぞよろしくお願いいたします。

健康診断

◆とくとく健診、後期高齢者健診、社保特定健診は、定期受診の方も同時に受けられます。受診券をお持ちの方はご予約をしてお早めどうぞ。

今が旬、果物の適量は？

果物がおいしい季節になりました。口当たりがよく、ビタミンCが多く取れる果物ですが、糖分も多いので、食べ過ぎると血糖値が上がります。適量を確認してみましょう。

〈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

1日に自分の手の「こぶし大」が目安



10個で
約50kcal

適量は10個まで



中1/6個
約80kcal

適量は1/6個まで



2切れ：約80kcal
適量は2切れまで



中1個：約80kcal
適量は中1個まで



テラウェア
1房約70kcal
適量は1房まで



半分：約80kcal
適量は半分まで

診察日のご案内【内科一般・糖尿病】

受付時間	月	火	水	木	金	土
7:30~			●		●	
8:30~11:30	●	●	●	●	●	12:30 まで
13:30~17:00	●	●		●	●	
17:00~19:30	●			●		

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