



こぶしの花だより

※川柳募集中です♪

今月の川柳『卒寿(90歳)の証し もちつもたれつ 人生行脚』ハンカクサイ作
『健康で 糖尿もって 五十年』月刊さかえより引用

休診日

◆9月の休診日は、現在予定しておりません。(カレンダー通りです)

健康診断

◆とくとかん健診、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。

風しん

◆風しん抗体検査と予防接種を実施しております。お手元にクーポン券をお持ちの方は無料で受けられますので予約をしてお早めどうぞ。

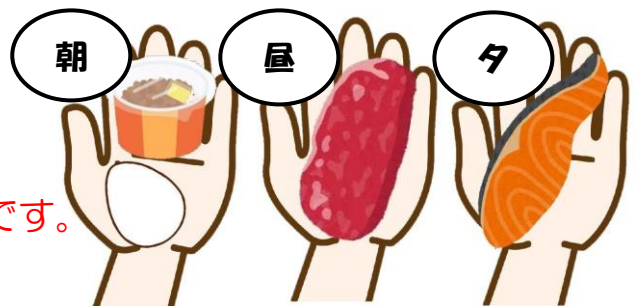
たんぱく質の理想的なとり方

たんぱく質は、糖質、脂質と並ぶ3大栄養素の一つで、体を作る大切な栄養素です。過不足なく摂取しましょう。手ばかりでたんぱく質の適量を確認しましょう！（注意！ただし、腎臓病などでたんぱく質を制限している方は摂りすぎないようにしましょう。）

量

1日手のひら3枚分

理想は1食で手のひら1枚分(手の厚み位)です。



3食に分けて食べる

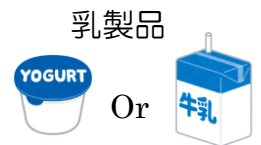
例：朝納豆卵、昼肉、夕魚など

タイミング

一度に沢山食べるより、3食に分けて食べると吸収率がアップします。

種類

肉、魚、卵、大豆製品をバランスよく



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