



今月の川柳『やめれない 間食おやつ あまいもの』抹茶ミルクさん作
『受診日の 前だけにわかに 優等生』月刊さかえより引用

休診日

◆10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。

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にご利用ください。

秋の味覚、いも類の食べ方



秋の味覚『いも類』には、ビタミンC、食物繊維、カリウムが豊富に含まれます。便通改善にも効果的です。しかし、いも類はごはんなどの炭水化物の仲間、食べ過ぎれば血糖値が上昇します。1日のいも類の適量を覚えて、上手に秋の味覚を楽しみましょう。

1日めやす適量は80Kcalです。



じゃが芋(中1個)



さつまいも(1/3本)



里芋(中3個)



かぼちゃ(小1/8)



ぎんなん(20粒)



れんこん(120g)



くり(4個)



干し芋(小1枚)



注意!高カロリーです

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