

こぶしの花だより



今月の川柳

※川柳募集中です♪

『 季節感 味わう散歩 マイペース 』 さかえ糖尿病川柳より、入選作品

後期高齢者 保険証

◆後期高齢者保険制度改正に伴い、10月から新しい保険証に切り替わります。受診の際は、保険証の有効期限のご確認を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。令和4年度の受診券をお持ちの方はご予約をしてお越し下さい。受診券も忘れずにお持ちください。

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越しください。

新型コロナ ワクチン

◆新型コロナワクチンは、当院でも接種できます。接種券をお持ちの方は、窓口又はお電話でご予約をしてお越し下さい。接種券も忘れずをお願いします。

< ご予約専用ダイヤル：070-8450-5563 >

休診

◆9月は、日曜日と祝日を除き通常診療です。

揚げ物の適量と食べ方の工夫

揚げ物はとても美味しい料理法ですが、油脂を多く含み高カロリーです。安心して食べるにはどの位が適量か、食べ方の工夫を見てみましょう。

量

1食での適量は、
片手の平にのる位



フライなら1~2個

回数

週1~2回が理想。
多くても、隔日に。

工夫

- ・余分なあぶらをしっかりきる
- ・衣は薄い方が低カロリー
- ・揚げたらすぐ食べる。
- ・時間を置いた揚げ物は酸化している。
- ・「焼いてから揚げる」焼揚げの調理法にする。
- ・オリーブオイルで揚げる
- ・夜寝る前はなるべく避ける
- ・野菜から先に食べる
- ・ソースや麺つゆは、「かける」よりも「つける」が減塩



天ぷらなら5点までに



唐揚げなら小3個