



こぶしの花だより

2023年6月 Vol.53

さっぽろ山鼻
内科・糖尿病クリニック

バックナンバーは
こちらから⇒



休診日

◆6/19(月)は休診となります。

夏季休診

◆8/11(金)～8/15(火)は夏季休診となります。

保険証

◆国民健康保険証、後期高齢者健康保険証の有効期限(7/31)が近づいています。8月に受診の際は、保険証の有効期限のご確認をよろしくお願い致します。

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お持ちの方は無料で受けられますので予約をしてご利用ください。

『噛む』ダイエット！ゆっくり食べに効果あり！

忙しさや今までの習慣でつい早食いになってる方は多いと思います。5分以内に食事が終わっている方は要注意、今より少し噛む回数を増やしてみましよう！『噛む』回数が増やすと、それだけでカロリーを消費できて満腹効果が高まり、自然と食べる量が減ってきます。噛む回数が増える食材や料理法などを取り入れてみましょう。

【噛む回数が増える食材】

主食

フランスパンやライ麦パン、トースト、玄米、胚芽米、シリアルなど



主菜

肉類、魚類、豆類



副菜

きのこ類、海藻類、根菜類、こんにゃく、乾物



【料理法のポイント】

大きめに切る

固めに火を通す

薄味にする



【噛む回数について】

現代人の噛む回数は、平均 10～20 回とされています。飲みこもうと思う前に『プラス 10 回』噛むようにしましょう。口の中で消化する意気込みで、形が無くなるまで噛むのもいいですね。