



8月



こぶしの花だより

2023年8月 Vol.55

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→



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。
※保険証をお忘れの場合、窓口で一旦10割負担とさせていただきます。ご了承下さい。

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。

お電話

◆診療スタート時の朝8:30～8:45、昼13:30～14:00にお電話が集中する為、現在繋がりにくい状況です。申し訳ありませんが繋がらない時は時間をずらしておかけなおして下さい。

夏の暑さに負けない！食事

暑い夏は、食欲が低下してあっさりした食事になりがちです。低カロリーになったり、栄養バランスが崩れると、夏風邪を引きやすくなったり、口内炎が出来たりと体の不調が出てきます。今回は手軽に食事のバランスを整えるポイントをご紹介します。

『栄養バランスの良い食事とは』…

主食(ごはんやパン、麺など)、主菜(肉や魚、豆腐、卵、乳製品など)、副菜(野菜、海藻、きのこなど)の3色をそろえると、単品料理の丼ものや麺類でも栄養バランスが整いやすくなります。

具たくさんにする



単品料理に1～2品プラスする



むくみ症状でお困りの方は…

麺を好んで食べていると、塩分摂取が過剰になり、むくみやすくなります。
むくみ対策として、マッサージや運動、食事では減塩です。麺の汁を残したり、減塩しょう油を利用してみましよう。それでも症状がある場合は、当院へご相談ください。