

1月 こぶしの花だより

2024年1月 Vol.60

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⇒



年末年始

◆新年明けまして、おめでとうございます。
本年もどうぞよろしくお祈りします。

◆年始は、1月4日（木）からです。
（12/30～1/3までは休診です。）

皆様にとって
素敵な一年で
ありますように



ワクチン
予約に
ついて

◆インフルエンザワクチンは、1月末まで実施予定です。
（3歳以上1回3,000円、他詳細はお問合せ下さい）

◆コロナワクチンに関しては、当院ホームページをご覧ください。

< [インフル・コロナワクチンご予約専用ダイヤル：070-8450-5563](tel:070-8450-5563) >

※混雑の影響でお電話が繋がらない場合は、お手数ですが改めておかけ直し下さい。



太らない工夫あれこれ



冬は太りやすい時期です。多くの方が体重の増加が気になる時期ですが、辛くて我慢が大きい取り組みは長続きしません。『これならできそう♪』と思えることにチャレンジすることで成功率がアップします。太らない工夫のあれこれをご紹介します。たとえ3日坊主で終わっても、まずは一つの取り組みからチャレンジして、自分に合う工夫を見つけてみてくださいね。

摂取カロリーを減らす工夫

- よく噛んで食べて早食いしない
- 夕食の時間を早める
- 夜9時以降は食べない
- 夕食は軽めにする
- 野菜から食べる
- 野菜の作り置きをつくる
- 炭水化物のみにしない
- ご飯お代わりしない
- お腹がグーと鳴ることを楽しむ
- 外食は週に1回にする
- 果物は箱買いしない
- 間食の買い置きをしない。
- 間食は1日200Kcalまでに
- 間食は1日1回までに
- 間食に果物や乳製品を利用する
- 間食時は温かい飲み物を飲む
- 低カロリー菓子や人工甘味料を利用
- 頂き物菓子は自分で食べないで配る
- 休肝日を作る
- 適量を心がける
- ノンアルコールビールを利用する



消費カロリーを増やす工夫

- 自宅で出来る運動をする
- テレビ体操やYouTubeで体操
- 家の掃除をこまめにする
- 座りっぱなしの時間を減らす
- 歩数計を利用する
- 階段を使う
- 通勤や買い物は歩く
- 1日1回は外出する
- マッサージをする



その他の工夫

- 体重を測定する。又は記録する。
- 目標体重を決める
- 1日1.5Lの水分をとる
- 睡眠をとる
- ストレスをためないようにする
- リフレッシュできる趣味を持つ
- よく笑う、歌う

