



# 2月



# こぶしの花だより

2024年2月 Vol.61

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⇒



## ◆エコバックの持参にご協力をお願いします。

(当院から患者さんへお渡しする物品や消毒綿を入れるビニール袋は、今後廃止する予定です。)

健診

◆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5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。例年3月に予約が集中しております。お早めどうぞ。

ワクチン

◆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。

休診

◆3/29(金)~3/30(土)は休診となります。



## 血糖値とチョコレートの関係



チョコレートは糖質や脂質が多いので、食べ過ぎると体重増加や高血糖によるデータ悪化を招きます。チョコレートの適量や食べ方を知って、安心してチョコレートを楽しみましょう。

量

### 1日3個が適量。多くても5個までに



＝30Kcal

チョコの個装1個のカロリーは約30Kcalです。5個食べると150Kcalです。また悪玉コレステロールを増加させる飽和脂肪酸量は、チョコ5個とバター大さじ1程度が同量です。(1日飽和脂肪酸の約50%を占める)



タイミング

### 日中がおすすめ

通常のチョコは1個で、糖質を約3g含みます。これは、チョコ1個でスティックシュガー1本分になります。活動量がある日中に食べて、動いて糖質を燃焼させましょう。

種類

### 糖質が気になる方は、ハイカカオチョコや糖質オフがおすすめ

●ハイカカオチョコはカカオの含有量が多めで砂糖は控えめです。●

70%カカオのチョコ1個分の食物繊維は0.6gです。バナナ1/2本やトマト1個と同程度の食物繊維量です。(注：ただし野菜の代わりにはなりません。)

●糖質オフは低カロリーに加え、急激な血糖上昇を防ぐ効果があります。●

糖質オフのチョコは、商品表示によって含まれる糖分の種類が異なります。

「糖類ゼロ」や「砂糖不使用」とは…砂糖やブドウ糖を含まず、甘味はでんぷん、オリゴ糖、人工甘味料等です。カロリー、糖質は多少含む場合が多いです。

「糖質ゼロ」とは…カロリーのある糖質を含まず、主に人工甘味料などが使われています。