



こぶしの花だより

2024年3月 Vol.62

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→



◆学校医について

新年度から澤田院長が伏見小学校・伏見中学校両校の学校医を務めることとなりました。6月中は両校の学校検診の為、休診又は診療時間の変更となる日があります。詳細は追ってお知らせ致します。

◆3/29（金）～3/30（土）は休診となります。

◆エコバックの持参にご協力をお願いします。

◆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。



「丈夫な骨」を作るには…

健康な骨を維持するには、食事、運動、睡眠が大切です。今日からできる食事や運動のポイントについてご紹介します。

1 三食バランスよく食べる

骨の栄養は、一食にまとめ食いするよりも三食に分散させる方が消化吸収が高まります。

毎食片手の平に乗る程度のたんぱく質（肉や魚や卵）をとり、乳製品や大豆製品、緑黄色野菜が不足しないようにしましょう。



例：朝 昼 夕

バランスの良い食事の基本は

主食 + 主菜 + 副菜

1～2品 副菜
野菜のおかず
ビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含む、体の調子を整えるもの。

1品 主菜
肉・魚・卵・大豆製品のおかず
身体を構成するたんぱく質が多く含まれるもの。

汁物
みそ汁・スープなど
野菜をたっぷり入れば副菜のなかに。

主食
ご飯・パン・麺類など
炭水化物を中心としたエネルギー源になるもの。

2 太陽の光を浴びる

睡眠によって骨の成長と修復を促すホルモンがしっかりと分泌されます。そのため、日中は太陽の光を浴びて活動的に過ごし良質な睡眠を心がけましょう。



3 「その場で足踏み」や「かかと落とし」で足裏に刺激を…

足踏みやウォーキングなどは、骨への刺激となり、骨を強くする効果が期待できます。

