



# 12月



# こぶしの花だより

2024年12月 Vol.71

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→



## ★ 今月のお知らせ ★

◆12月・1月の休診について

12/29(日)～1/3(金)は年末年始のため休診です。  
(※年始は1/4(土)からです。)

1/23(木)～1/26(日)は学会出張のため休診です。

### ◆病院へ行くときは「マイナ保険証」で

マイナンバーカードを保険証として使えるよう登録した「マイナ保険証」は、「健康保険証の代わり」となるものです。来院時は受付にて診察券と一緒にお願いします。今後は現行の健康保険証は使用できなくなる可能性があります。※マイナンバーカードの保険証利用者登録は当院でも行えます。詳しくは札幌市のホームページをご確認ください。

### ◆インフルエンザワクチンについて

詳細は当院ホームページをご確認ください。  
接種予約専用電話番号 **070-8450-5563**

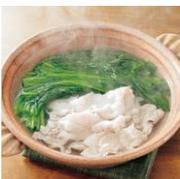
ネット予約はこちら



## むくみやすいんです。

塩分を摂り過ぎると浮腫みやすくなります。

冬は鍋や麺類、汁物など煮料理が多くなるので塩分摂取が増える季節です。減塩の為に酢やスパイス、生姜やにんにく等を利用して、醤油や塩、味噌の量を減らしましょう。鍋で一番減塩できるのは、水炊きにして、ポン酢で頂く食べ方です。



体重が増えやすい季節です！

「冬太り」に気をつけて！



座りっぱなしです…

## 食べ過ぎちゃいます。

『気づいたら5kgも太っちゃった！』という事が無いように、体重は1日1回測るようにしましょう。食べ過ぎた時は、次の日から野菜を増やし、噛む回数を増やして粗食を心がけましょう！ただし、朝食はきちんと食べるようにして、基礎代謝を低下させないようにします。

食後1時間後は最も血糖値が高くなります。食器の後片付けをすれば、活動量が増えます。家事や買い物、除雪もお勧めです。自宅にすることが多い人は、YouTubeやテレビ体操を見て、体を動かしましょう。その場で足踏みするのもいいですね。寝たままストレッチボールや座ったままマッサージボールで血流を良くすれば、糖の取り込みも良くなり、血糖値が下がりやすくなります。

## 果物の適量

1日どれか1種類(80Kcal)が適量です。  
手ばかりでの目安は、握りこぶし1個分です。

半分



小さめの干し柿

注意！高カロリー  
1個(30g)



2個



## お餅のカロリーと適量

市販のお餅のカロリーは1個約120Kcalです。  
2個が適量です。多くても3個までに。

