

1月

こぶしの花だより

2025年1月 Vol.72

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⇒



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申し上げます。



★ 今月のお知らせ ★

◆1月の休診について 1/23(木)～1/26(日)は学会出張のため休診です。

◆各種手帳や用紙類(健康診断結果など)は、最初に「受付」にご提出下さい。

手帳は、血圧手帳や糖尿病連携手帳、お薬手帳などです。
(!インスリンの針や注射は今後も看護師さんにお渡し下さい。)

◆インフルエンザワクチンについて

本年度は1月末で終了します。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**
時間帯などによっては電話が繋がりにくい場合もありますことを何卒ご容赦下さい。

ネット予約はこちら



野菜の値段が高い時に活躍する代替の食材は!?

その1:似ている野菜を代用する

玉ねぎ⇔長ネギ
ジャガイモ⇔サツマイモ
キャベツ⇔白菜
キュウリ⇔カブやダイコン
ほうれん草⇔小松菜⇔チンゲン菜など

その2:価格が安定している野菜を代用する

もやし、ブロッコリースプラウト
豆苗、根菜類、きのこ類、海藻類、乾物類
冷凍野菜、缶詰、雑穀類、こんにゃく、豆類
※下記に記載あり



★食後の高血糖を抑える食物繊維が豊富な食材★

冷凍・カット野菜

ミックスベジタブル
ブロッコリー
カリフラワー
さといも・とろろ
ほうれん草

缶詰

トマト缶
コーン缶
アスパラ缶
マッシュルーム缶
茹で大豆・小豆缶

きのこ類

えのき
しめじ
まいたけ
しいたけ
なめこ

こんにゃく・春雨

黒・白こんにゃく
しらたき
刺身こんにゃく
玉こんにゃく
つきこんにゃく

乾物

切り干し大根
高野豆腐
干びょう
ごま・麩・きくらげ
干し椎茸

豆類

納豆・豆腐・油揚げ
水煮大豆
冷凍枝豆
ミックスビーンズ
煮豆

雑穀類

押し麦を白米に
プラスする
オートミール
ブランパン
そば

海藻類

わかめ・のり
めかぶ・もずく
とろろ昆布
寒天
ひじき