



# こぶしの花だより

1月

2026年1月 Vol.84

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お願ひします。



## ◆今後の予定について

3/21（土）は休診です。

## ☆ 今月のお知らせ&お願い ☆



## ◆受診の際は「マイナ保険証」または「資格確認書」をご持参下さい。

今後は現行の健康保険証が使用できません。詳しくは札幌市のホームページをご確認ください。  
※マイナ保険証には有効期限があります。その際は市区町村の窓口で更新手続きをして下さい。

## ◆院内でのマスク着用にご協力をお願いします。

## ◆糖尿病連携手帳や血圧手帳をお持ちの方は、受付時にご提出下さい。

## ◆血圧測定した用紙は看護師にお渡しください。

お手数をおかけしますが、血圧測定した用紙は受付には出さない様にお願いします。

## ◆かぜ症状でお困りの方へ

当院ではインフルエンザやコロナの検査はしていません。予めご了承下さい。

## 飲み会や会食で太らない工夫

「外食や飲み会続きで体重が増えてきた…」そう思う方もいるかもしれません。楽しく飲食しながら、太らないための食品の選び方や前後の工夫についてご紹介します。

前

お店へ行く前に空腹だとつい食べ過ぎてしまいます。空腹を避けるためなら補食してもOK！です

補食は200kcal以内を目安に



乳製品や栄養補助食品など

## お店でのポイント3つ

摂りすぎた塩分・糖質・油脂を体外へ排出するために積極的に摂りたい栄養素は水分、カリウム、食物繊維です。

### ①コップ1杯の水を飲み干してから、メニューを注文する。

※水分補給は食事の30分前までがベスト

### ②食べ始めの3口だけは、30回以上噛んで食べる。

### ③タンパク質・野菜から先に食べる。



後

崩れた生活リズムを元に戻し、体内時計をリセットするには、眠くても日光を浴びる、食欲が無くても朝食を少量食べる事が大事です。



体重計に乗って「増えたかも！？」と思ったら、間食や主食量に気を付けよう♪

※上記の食事療法は、腎機能が低下している方は、主治医に相談してからにしましょう。