



# こぶしの花だより

2026 年 2 月 Vol.85

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 & お願い ☆

### ◆今後の予定について

3/21（土）は休診です。

### ◆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。

## 効果大！大豆と一緒に食べるとよい食品

大豆は「畑の肉」とも呼ばれ、タンパク質が豊富な上に、食物繊維、ビタミンB群、ミネラル、レシチン等の栄養素を含みます。効果としては、コレステロールの低下作用や骨密度の維持、更年期症状の緩和等があります。大豆の効果が十分発揮できる相性の良い食品をご紹介します。

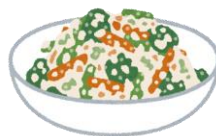
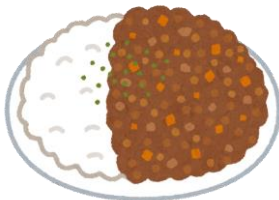
**海藻類(昆布やわかめ)**…豆腐とわかめの味噌汁、ひじきと大豆煮、納豆巻き、めかぶと豆腐サラダ

**ウコンやクミン**…大豆入りカレーやドライカレー

**野菜**…五目豆、豆サラダ、白和え

**ごま**…納豆やみそ汁にプラス

**鮭**…サーモン・豆乳パスタ、鮭のちゃんちゃん焼き



大豆を使ってできるもの…豆腐、厚揚げ、油揚げ、高野豆腐、がんもどき、豆乳、おから、湯葉、納豆、煎り豆、きな粉、調味料…味噌、醤油、大豆油、栽培過程の違いで…大豆もやし、枝豆、黒豆

## ●●● 過剰摂取に気を付けて！「過ぎたるは及ばざるがごとし」です！●●●

健康に良いと思ってしていることが、返って病気を招く事もあります。大豆製品は体に良いですが、適量を超えて摂取しない様にしましょう。

納豆は、**1日1パックまで**にしましょう。半分でも効果はあります。

お豆腐は、**1日半丁まで(150g)**にしましょう。豆乳は**コップ1杯まで**が適量です。