

あき乃だより



第78号

2019年4月発行

春がきましたね。学校や会社に通う人にとっては新しい年度が、そして来月にはなんと新しい年号が始まります。そんな新しい時代を健康に過ごすために、食習慣の改善に取り組んでみませんか？

今回は食習慣の改善につながる食事内容の記録、レコーディングダイエットについてのお話です。どうぞお役立て下さい。

<診療時間と担当医のご案内> 休診日：祝日（日曜診療も行っております。）

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~ 13:00	奥山 (仲山)	奥山 第1・3 藤原 第2・4 仲山	奥山 七海	七海	奥山 岡田	奥山 岸本	加納
14:00~ 18:00	奥山	奥山	奥山 七海	休診	奥山	休診	休診

【お知らせ】

月曜午前は4月8日より2診となり、担当医師は仲山です。

4月9日第2火曜日の仲山は休診となります。（奥山のみ診察あり）

4月より土曜日担当に岸本、日曜日担当に加納、火曜日第1、3週目担当に藤原となります。

5月より水曜午前担当医師が内田に変更となります。



【ご予約】 当院は完全予約制です。

まずはお電話でご予約をお取りください。

(042-580-1255)

【お詫び】 診察内容、状況により、お呼びする順番が前後する場合や、

お待ちになる時間が長くなる場合がございます。

ご迷惑をお掛け致しますがご理解のほどお願い申し上げます。

国立駅前あき乃クリニック（診療科目 内科・糖尿病内科）

TEL：042-580-1255 ホームページ <http://www.kunitachi-dm.com>

5月より国立市・国分寺市の特定健診始まります。

国立市在住の4～6月生まれの対象の方は 7月31日まで

7～9月生まれの対象の方は 9月30日 まで受診可能です。

それ以外の生まれ月の方も、市に申告し受診券を送ってもらえば事前に受診可能となっております。

国分寺市在住の66歳以上の4～7月生まれの対象の方は

10月31日 まで受診可能です。

予約制となっております。

ご希望の方はお気軽に受付までお申込みください。

春～夏は比較的予約が取りやすい時期となります。

有効期限の直前は混み合いますのでお早めにご予約ください。

S37.4.2～S54.4.1 お誕生日の男性を対象とした

風しん抗体検査及びワクチン接種制度が始まります。

上記お誕生日の男性を対象に、順次、市よりクーポンが郵送されます。

当院では、5月中旬以降に接種がスタートする予定です。

予約制となりますので、ご希望の方はご予約お取りください。

制度の詳細は、国立市の子ども家庭部子育て支援課までお問い合わせください。（042-576-2111）



意外と知らない
豆知識

あき乃クリニックでは、糖尿病などの生活習慣病の患者さんやその予備軍の方などに、管理栄養士による栄養相談を行っています。栄養相談の基本は食事内容の改善です。そのためにはまず現在の食事内容をなるべく正確に定量的に把握する必要があります。そこで栄養相談にいらっしゃった方には下の図のように食事内容の記録をお願いしています。

◎口に入ったものを記入してください。			
	メニュー名	使った食品	使った調味料
朝食 (7 :00)	パン	6枚切り1枚	バター、ジャム
	コーヒー	1杯	牛乳少々
	ハムエッグ	ハム1枚、卵1個	油、塩、こしょう
	サラダ	ミニトマト3個、レタス	マヨネーズ大さじ1
	バナナ	1本	
昼食 (12 :00)	外 日替わりランチ	ハンバーグ1個、白身魚フライ1個 コーン・ほうれん草炒め	
	ご飯	普通盛り	
	紅茶	1杯	
	ケーキ	チーズケーキ1個	

朝、昼、晩の3食だけでなく、おやつや、夜食なども含めて口に入れたものすべての記録を3日分お願いするのですが、もれなく正確に記入するのはなかなか難しいことだと思います。ただ、きちんと記載してくださる方ほど、その後病気の改善、ダイエットに成功することが多いように思います。いろいろな理由が考えられますが、記録することにより自分の食べているものの質、量の問題について気づき、自覚が生まれることが大きいのではないかと思います。

スマホを使っている方はよくご存じと思いますが、この食事記録とカロリー計算などをサポートしてくれる便利なアプリがたくさんあります。一例に、利用者の評価の高い「あすけん」というアプリをご紹介します。



ダイエットアプリ 「あすけん」カロリー計算・食事記録・体重管理でダイエット

■ エディターのおすすめ

WIT Co., Ltd. 健康&フィットネス

★★★★★ 18,109 人

3+



■ 食事写真でらくらく食事記録、瞬時にカロリー計算

食事写真を画像解析し自動でメニューを推定、栄養計算されるので手間いらず！簡単に写真をアップロードできるので毎日の栄養管理やレコーディングダイエットにもおすすめです。市販商品・外食を含む10万件以上の食事データから検索で簡単に食事記録できます。

カロリー以外にも、栄養素、体重、ウォーキング・ランニングの運動の記録ができ、有料ですが、管理栄養士によるアドバイスなども受けられるようです。

さあ、皆さんも栄養相談やスマホアプリを上手に利用して、レコーディングダイエットに取り組んでみませんか？

参考資料：あすけん公式