

あき乃だより



第44号

平成28年6月発行

みなさま、こんにちは。

1年の折り返しの月が早くもやってまいりました。

梅雨冷えが肌寒い季節です。皆さま、元気にお過ごしでしょうか？

さて、4月号の豆知識では血糖コントロールと炭水化物の取り方についてご紹介しました。今月は低カロリーで糖質含有量の少ないおやつをご紹介いたします。

＜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。）
受付時間は診療時間の15分前までです。

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00～ 13:00	奥山	奥山	奥山 七海	七海	奥山 七海	奥山 仲山	谷 予約制
14:00～ 18:00	奥山	奥山	奥山 七海	休診	奥山	休診	休診

【ご注意】混雑時は、場合により早く受付が終了することがございます。

※8/11(木)～8/16(火)は夏季休暇のため休診となります。

※日曜日は完全予約制です。当日でもお受けできますのでお電話にてご予約お願いいたします。

【お車でお越しの患者様にお知らせ】

4月1日以降、お車でお越しの際は当院近隣の一時利用パーキングをご利用頂き、必ず当日発行の駐車券（駐車証明書）を 診察券と一緒に受付にお渡しください。一部料金の補助をさせていただきます。

【ご注意】 口頭でのお申し出や、診療キャンセル時は補助ができません。
領収書ではお受けできません。ご了承ください。

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が始まりました！

- ・国立市の4・5・6月生まれの対象の方は、7月31日まで受診可能です。
（それ以外の月にお生まれの方も受診票を申請することが可能です）
- ・国分寺市の65歳以上の4・5・6・7月生まれの方は 10月31日まで受診可能です。

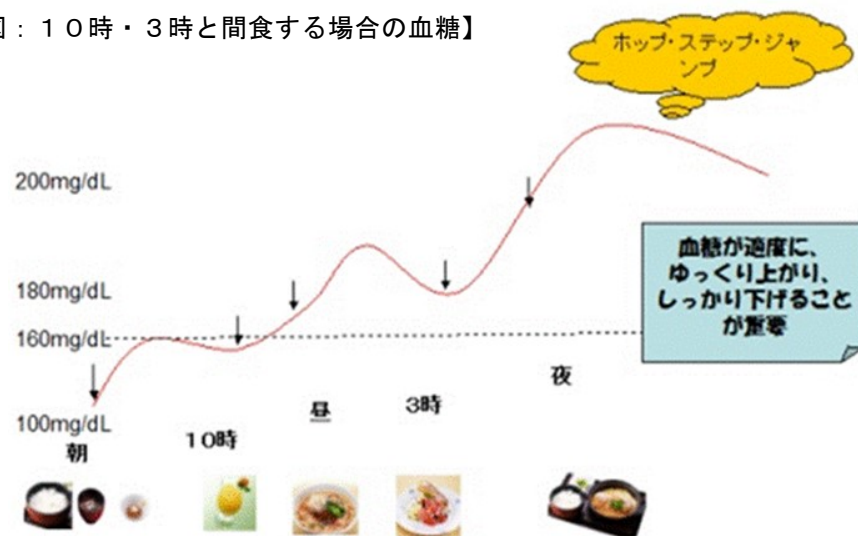
予約制になっております。ご希望の方は受付までお申込みください。



●間食の影響について

糖尿病患者さまは、健康な方と比べて、血糖値が上がりやすく下がりにくい傾向にあります。摂取した時間や摂取量・内容によって、血糖値の日内変動が変化し、血糖コントロールに影響します。そのような状態が長期間継続されることにより、合併症の進行や肥満、脂質異常、高血圧症の進行などにもつながっていきます。何も制限しなければ、血糖コントロールを改善するという目的意識が薄れ、食事療法の意義も崩れてしまう可能性が高まります。

【図：10時・3時と間食する場合の血糖】



血糖が過度に、ゆっくり上がり、しっかり下げることが重要

ホップ・ステップ・ジャンプ

●エネルギー量を調節する

食品のエネルギー量を知るには、市販のお菓子ならば外箱や袋の裏にエネルギー量や糖質、脂質、塩分量などの栄養表示が明記されているものが増えていますので、表示があるものをチェックして購入すると安心です。

患者さまによって間食は控えた方がよい方もいらっしゃいます。間食を摂ってもよい方でも1日、80kcalを目安にしましょう。以下の表を参考にしてみてください。

プレーンヨーグルト 100g				コーヒーゼリー 1個(70g) (雪印メグミルク 3pパック)			
							
エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g
65	3.7	3.1	5.5	55	0.2	1.1	10.9
乾燥プレーン1個加えると、83.8kcal、炭水化物9.9g				ミルク付きでの表示			
大塚製薬ソイジョイクリスピー ゴールデンベリー				デザートチーズ 1P(15g) (QBBチーズデザート6p 贅沢ナッツ)			
							
エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g
120	6.3	7.1	6.7	46	0.9	3.6	2.7
プレーン：123/6.4/7.3/7.1 ミックスベリー：119/6/6.7/7.8				ラムレーズン：43/0.9/3.3/2.4 パナラ：47/1/3.6/2.7			
マンナンライフ 蒟蒻畑 ラクラッシュ ぶどう味				濃密ギリシャヨーグルト パルテノ ブルーベリーソース入 (80g)			
							
エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g
24	0	0	7.5	81	7	3.4	5.6
3個(72g)での表示				プレーン(100g)：100/9.9/4.8/4.2			

ビターチョコレート (明治チョコレート効果カカオ72%)				グリコ カロリーコントロールアイス パナラ 1個(110ml)			
							
エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g
84	1.5	6.3	5.1	80	2	5.2	7.9
3ピースでの表示				ラムレーズン：80/1.9/4.4/7.9 パナラ&チョコクランチ：80/2.5/4.0/7.9			
アーモンドフィッシュ (セブンプレミアムまろやか〜20g)				ダイシンフーズ かんでせんべい 黒ごま (15g)			
							
エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g
107	7.2	6.7	4.3	61	0.2	2.6	9.1
				カレー：56/0.12/2.4/8.7			
ナチュラルローソン こんにやくチップスのりしお風味(15g)				リッパ ビッツサンド チーズ 15g(約1/3袋)			
							
エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g
61	0.1	2.1	8.8	82	1.3	4.9	8.1
コンソメ風味：63/0.2/2.5/8.6				パナラ：77/0.8/3.8/10			

「各食品メーカー参照」

間食は取り過ぎに注意し、ご自分の体の状況に合わせて食べるようにしましょう。