

あき乃だより



第46号

平成28年8月発行

毎日暑い日が続いています。エアコンのきいた部屋と屋外との気温差で体調も崩しやすいこの頃です。皆さま、お変わりなくお過ごしでしょうか？

「暑くてさっぱりしたものしか食べてないからカロリーはあんまり摂っていないわ。」などと思われている方も多いのではないのでしょうか？実は夏は太りやすい季節なのです。

今月は暑い夏を元気に過ごすための栄養の摂り方と夏太り防止のポイントをご紹介します。どうぞお役立てください。

<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。）

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。

※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。

※8/11(木)~8/16(火)は夏季休暇のため休診となります。

※奥山 Dr. : 8/10(水) 休診

※七海 Dr. : 8/24~26(水~金) 休診

: 8/9(火) 全日と、8/19(金) 全日は七海 Dr. の診察が
ございます。

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>

国立市・国分寺市の特定健診をおこなっています

国立市の7月・8月・9月生まれの対象の方は
9月30日まで受診可能です。

国分寺市の65歳以上の8月・9月・10月・11月生まれの
対象の方は、12月31日まで受診可能です。

予約制になっております。ご希望の方はお気軽に受付まで
お申込みください。

有効期限の直前は混み合います。

夏は予約が取りやすい時期ですのでお早めにご予約下さい。

処方せんが変更いたします

平成28年8月中旬より、院外処方箋に記載されているお薬の
記載方法が変更いたします。(厚生労働省推奨により)

当院では院外処方箋を医薬品名称で記載しておりましたが、
今後は『**一般名称**』記載に変更になります。

詳しくは、別紙用紙、または当院スタッフにお尋ねください。

【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。



意外と知らない豆知識

■なぜ夏は太りやすいのでしょうか？

○夏は冬より基礎代謝量が少ない

夏は汗をかくので代謝が上がっていると思いがちですが、基礎代謝は、気温と体温との差が大きい冬の方が高くなります。

○カロリーを含む冷たい飲み物（ビールなどのアルコールも）を摂り過ぎてしまう

清涼飲料水やスポーツドリンクなど糖分を多く含む飲み物は気づかないうちにカロリーを多くとってしまいます。また、飲み物に含まれるカロリーだけでなく、内臓の冷えを招いて水分の代謝がうまくいかなくなり、むくみや体重増加を起こしやすくなります。むくんでしまったら、「カリウム」の多い食品をとりましょう。汗をかくことが多い夏は、汗と一緒にカリウムが奪われむくみやすくなりますので、積極的に摂るようにしましょう。カリウムは、野菜、イモ類、海藻類、果物などに多く含まれます。



○糖質が多くなる

そうめんなどの麺類、アイスクリーム、ゼリーなど糖質の多い食事をとると、それらを代謝するためにビタミン B1 がどんどん使われます。しかも、汗をかくことで水溶性のビタミン B1 も失われるため、ますます体内で不足しがちになります。結果、エネルギーへとうまく変われなかった糖質は、脂肪として体に蓄積されます。

■次のことに気を付けて夏太りを防止しよう！

○ビタミン・ミネラルをしっかり補給

夏は汗で失われやすいビタミン B1 が不足しがちです。意識して摂るようにしましょう。

※ビタミン B1 は糖質・脂質の代謝を助けてエネルギーを作ったり、疲労を回復させる働きがあります。

・ビタミン B1 の多く含まれる食品：豚ヒレ肉、うなぎ蒲焼、焼き豚、落花生（乾燥）、大豆（国産）、鶏レバー、子持かれい、玄米ごはん、ぶり

○冷たいものの飲みすぎに注意

冷たいものは、内臓を冷やし代謝を低下させるため、なるべく常温や温かい飲み物をとるようにしましょう。清涼飲料水やスポーツドリンクはエネルギーや糖分が多いものもあり、注意が必要です。夏のビールも飲み過ぎには気をつけましょう！

【アルコール】

食品名	目安量	容量	エネルギー (kcal)
牛乳	1本	200mL	138kcal
飲むヨーグルト	1本	200mL	137kcal
野菜ジュース	1本	200mL	65kcal
果実ジュース	1本	200mL	100kcal
栄養ドリンク		100mL	74kcal
炭酸飲料	-	500mL	200kcal

食品名	目安量	容量	エネルギー (kcal)
ビール	普通サイズ缶	350mL	140kcal
生ビール	中ジョッキ	500mL	200kcal
発泡酒	普通サイズ缶	350mL	158kcal
日本酒	1合	180mL	193kcal
焼酎	1合	180mL	263kcal
ウーロンハイ	中ジョッキ	500mL	219kcal
ワイン	グラス1杯	100mL	73kcal
梅酒ロック	グラス1杯	70mL	109kcal

参考：ごはん一膳(150g)のエネルギーは 240kcal

○食物繊維（野菜・海藻に豊富）をとる

低カロリーであり、かさを増やして満腹感を感じやすくしたり、脂質や糖分の吸収を遅らせるため、しっかり摂りましょう。

○**生活の中で、体を動かしましょう！**

暑い夏は活動が鈍りがちです。早朝や夕方などの涼しい時間帯に散歩をしてみましょう。こまめな水分補給はお忘れなく。