

あき乃だより

第84号

2019年10月発行



秋風が肌に心地よいさわやかな季節となりました。秋は食欲の秋ともいわれるように美味しいものがたくさんありますね。でも美味しいものがあふれているとダイエット中の方にはつらいかもしれません。そこで今回は、おやつとの上手なつき合い方についてご紹介します。

<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。）

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 内田	黒澤	奥山 岡田	奥山 岸本	加納
14:00~ 18:00	奥山	奥山	奥山	休診	奥山	休診	休診

【お知らせ】

火曜2診担当ドクター

10/1：休診（奥山の1診のみ） 10/8：仲山

10/15：藤原 10/22：祝日 10/29：仲山

【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>

国立市・国分寺市の特定健診を受付中です。

国立市在住の10～12月生まれの対象の方は当院では 12月28日まで受診可能。それ以外の生まれ月の方も、市に申告し受診券を送っていただくことで事前、事後の受診が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。8～11月生まれの対象の方は当院では 12月28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の受付をしております。

S37.4.2～S54.4.1までの間に生まれた男性の方を対象に、風しんの抗体検査及び予防接種費用の助成（自己負担なし）を行っております。抗体価が不明な方は、まず抗体検査を受けていただき、抗体価が不十分であった場合、予防接種を受けていただけます（いずれも1回）。

全国どの自治体の方でも当院でお受けできます。予約制となりますので、ご希望の方はご予約お願い致します。

クーポン配布前の事前取寄せは各自自治体へお問い合わせお願い致します。

（国立市：042-574-3311）（国分寺市：042-321-1801）

あき乃クリニック 042-580-1255

インフルエンザ予防接種（予約制）のお知らせ

消費税の改定及びワクチンの価格高騰に伴い価格が改定しております。

（自費ワクチン1回4000円／市の助成ありの自己負担は2500円）

ご迷惑をお掛け致しますがご理解のほどよろしくお願い申し上げます。

ワクチンのご予約について

通常の診察時のワクチン接種：診察室、または受付にてご予約ください。

ワクチンのみの来院：11月より予約可能です。詳細は受付まで。

ワクチン入荷不足により接種時期が11月からになると予想されます。

ご迷惑をお掛け致しますがよろしくお願い申し上げます。



意外と知らない まめ知識

『おやつを食べ方を工夫しておやつと上手につき合おう』

●おやつ(間食)を食べたくなるふたつのタイプ

あなたがおやつを食べたくなるのは小腹が減っているから？それとも甘いものが食べたいから？

もし、小腹が減ってしまうのであれば3食の食事の量や食べる時刻を調整したり、少なくとも高カロリーなおやつより、おにぎりを1個食べた方がよい場合もあります。遅い時間までお仕事で帰宅後の夕食までお腹がもたない！という方などは、菓子パンやお菓子ではなく、夕方にきちんと軽食をとっておき、帰宅後の夕食は軽くするという方法もあります。

一方で、甘い物やデザートが大好きで、おやつの時間が何よりの至福だという方。こういう人は量やタイミングを調節することが大切です。よくないのは無意識、無節操に食べてしまうことです。

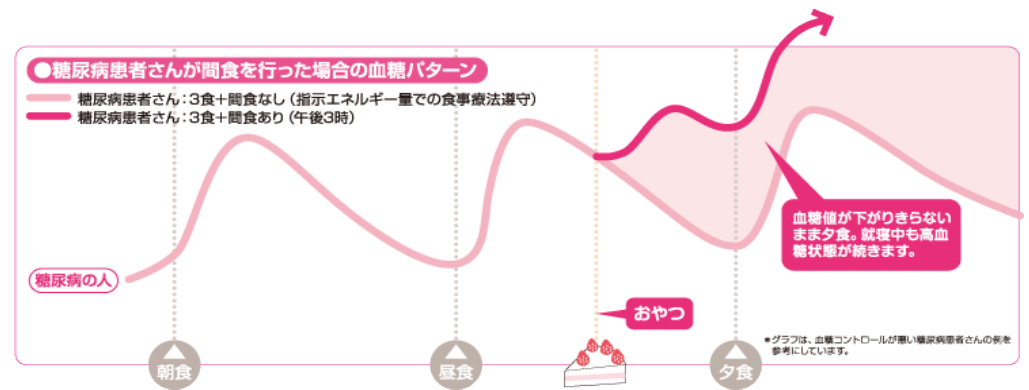


●おやつを食べるタイミング

おやつを食べる時は、食品の内容や量だけでなくタイミングを考えることが大切です。まず、寝る前は最も良くないと言われています。血糖値が高いまま就寝すると、就寝中や朝の血糖値に影響を及ぼすだけでなく、就寝中はエネルギー消費量も少ないので肥満の原因にもつながります。できるだけ午前中、もしくは活動量が多い昼間、とくに運動療法前や活動の前に食べるようにすれば、ある程度のエネルギー消費が期待できます。

また、食事を食べた後すぐ、コースのデザートのように食べるという方法もあります。これは1日の血糖上昇の山を3つにして、3食以外の時間はきちんと血糖値を下げるができるというメリットがあります。

よく言う「3時のおやつ」。昼食を食べた後、血糖値が下がろうとし始めた(もしくは上がったまま)ところで3時におやつを食べて、再び(もしくはさらに)グンと上がり、また下がり切らないうちに夕食を食べてさらに上昇する“ホップ・ステップ・ジャンプ”現象が危惧されます。このように、だらだらと高血糖が続いてしまう状態はよくありません。



●おやつを食べる前に「必ず考えてほしい10のこと」

下記のことを心にとめて、上手におやつを楽しんでいただければと思います。

おやつを食べる前に

「必ず考えてほしい10のこと」

- 1 指示エネルギー量の範囲を超えない
～3食の食事とやりくりして、指示範囲内
- 2 食べる時間を選びましょう
～寝る前はやめて午前中や昼間に
- 3 タイミングを考えて
～エネルギー消費できる活動前・運動前がベター
- 4 その時、食べる分だけ出しましょう
～大袋を出しておく、つい食べ過ぎてしまいます
- 5 一口で食べてしまわず、ゆっくり味わって
～早食いすると、食べ過ぎてしまいます
- 6 できるだけ低カロリー・低糖質なおやつを選ぶ
～市販品でも工夫されたおやつがあります
- 7 商品の成分表示を必ずチェック
～特に、エネルギー量、炭水化物(糖質)量をチェックして
- 8 お腹がすいている時に買い物しない、買いだめしない
～お腹がすいていると、何でも美味しそうに見えます
- 9 習慣にせず、マイルールの中で
～無意識な習慣にせず、日時やイベント、ご褒美ルールを自分で作りましょう
- 10 おやつを大切な時間として楽しんで
～お腹がすいたから食べるのではなく、おやつを楽しく美味しく味わって

※糖尿病等の疾患がある方は
医師の指示にしたがって下さい。



※今回の記事の内容は
下記のネット上の公開情報を
元に作成しています。
・「糖尿病ネットワーク」→「おやつ名人」
<https://dm-net.co.jp/oyatsu-meijin/>