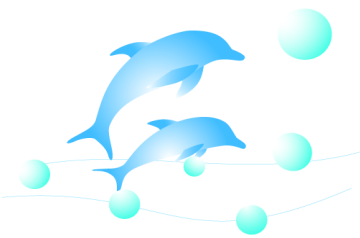


あき乃だより



第106号

2021年 8月 発行

今年は梅雨が意外に早く明け、夏たけなわとなりました。暑い夏のお昼には冷やしそうめんやおそばをめんつゆで食べると簡単でおいしいですね。ただ、市販のめんつゆには糖質が多く含まれていて、糖質制限されている方には気になるところです。今回は、意外に糖質が多く含まれる調味料についてご紹介します。ご参考にしてください。

病気やコロナ感染のことなど、不安や心配事があればお電話ください。

病気を相談できるかかりつけの病院をもちましょう。

また、ストレスなどで気持ちが落ち込む時はひとりで悩まず誰かに話をすることも大切です。都や各市に相談窓口、電話番号がございます。

東京いのちの電話 03-3264-4343 (8時~曜日により異なる)

東京多摩いのちの電話 042-327-4343 (10~21時)

<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	奥山 黒澤	奥山 七海	黒澤	奥山 七海	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

【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。

【おしらせ】 夏期休診日 8/13(金)~8/16(月)まで休診

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>

発熱、風邪症状があるかかりつけの患者様へ

必ず事前に、できるだけ早い時間(午前中)に当院にお電話をください。発熱、風邪症状がある場合、連絡なく来院なさると予約が事前に入っても一旦お帰りいただく場合がございます。必ず事前にお電話でお知らせください。

コロナウイルス感染拡大予防にご協力よろしくお願い申し上げます。

発熱、風邪症状のある患者様へ

現在当院では、慢性疾患の患者様と、風邪症状のある患者様の診察とで時間を分けて診察を行っております。そのため、風邪症状の方の診察は人数に限りがあり、慢性疾患をお持ちのかかりつけの患者様を優先して診察を行っております。ご迷惑をお掛け致しますがご理解のほど宜しくお願い申し上げます。

下記の症状でかかりつけのない方は相談センターにご相談ください。

- ・息苦しさ(呼吸困難)、強いだるさ、高熱等の症状のいずれかがある。
- ・高齢者・糖尿病・心不全・呼吸器疾患等の基礎疾患や透析を受けている、免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている、などの重症化しやすい人
- ・上記以外の方で発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く。

東京都発熱相談センター 03-5320-4592 (24時間)

また、症状はないが不安な方は下記にお電話してください。

新型コロナコールセンター 0570-550571 (9~22時)

【風邪症状がある方はできるだけ外出せず毎日体温を測ってください。】

新型コロナウイルスワクチン接種

現在、当院で新型コロナウイルスワクチン接種は行っておりません。

原則、住民票所在地の市区町村での接種となります。

ワクチンの情報は、以下でご確認いただけます。

厚生労働省HP、首相官邸HP

コールセンター0120-761-770 (9~21時 土日、祝日可)



意外と知らない まめ知識

糖質（炭水化物）が含まれる調味料

下表に、日本糖尿病協会発行の食品交換表から調味料毎の1回の摂取量（目安）に含まれる単位数（※）を示します。

（※）単位・・・食品交換票では80キロカロリーを1単位と定めています。これは日本人の日常の生活でよく食べる量が、80キロカロリーかその倍数になっているためです。

調味料名	1回の摂取量 (目安)	単位数	炭水化物 量(g)	備考
オイスターソース	大さじ1	0.25	3	食塩が多い
濃厚ソース	大さじ1	0.3	5	食塩が多い
トマトケチャップ	大さじ1	0.3	5	食塩が多い
みそ	小さじ1	0.15	2	食塩が多い
みりん	小さじ1	0.15	3	
メープルシロップ	小さじ1	0.25	5	
はちみつ	小さじ1	0.3	6	
砂糖	小さじ1	0.15	3	
カレールウ	18g	1.2	8	脂質、食塩が多い
ハヤシルウ	18g	1.2	9	脂質、食塩が多い
以下は、ご参考（食品交換表の調味料外）				
マヨネーズ	大さじ1弱	1	0.5	脂質が多い
ごまドレッシング	大さじ2強	0.9	8	脂質が多い
ポン酢	大さじ1	0.15	2	
テンメンジャン	小さじ1	0.2	2	食塩が多い
焼き肉のタレ (中辛)	大さじ1	0.35	6	

- ・カレールウやハヤシルウは炭水化物と脂質が多く、1人分約18gで約1.2単位になります。
- ・砂糖、みりんなどはできるだけひかえめにして、だしやスープの味を生かし、うす味に仕上げましょう。
- ・調味料は、食塩をたくさん含むものが多いので、糖尿病腎症や高血圧の予防のために、できるだけひかえめに使いましょう。
- ・人工甘味料にはいろいろ種類がありますので、その使用については主治医や管理栄養士に相談してください。
- ・みそは、米・麦・豆みそなど用いる麴、淡色・赤色、甘口・辛口など色や味などにより多くの種類があります。米みそ（甘みそ、淡色辛みそ、赤色辛みそ）、麦みそ、豆みそは、いずれも1単位は40gです。また、みその種類によって含まれる食塩の量に差がありますので、食品表示を確認しましょう。



●関連レシピ紹介 「牛乳めんつゆ」

冒頭のめんつゆですが、下記のように、牛乳で割ることによって、血糖と塩分のコントロールに役立ちます。

つけめんつゆ(仕上がりで100cc)に含まれる糖質・塩分の比較表

	3倍濃縮めんつゆ(大さじ半分弱) +牛乳(100cc弱)	ストレートめんつゆ (100cc)
糖質(g)	6.4(めんつゆ1.6+牛乳4.8)	8.7
塩分(g)	0.9	3.3

糖質の含有量にそれほど差はありませんが、牛乳に含まれるホエイプロテインによって、インスリンが分泌しやすくなり、血糖値の上昇を緩やかにすると考えられています。また、牛乳めんつゆでは、塩分がかなりセーブできることがわかります。

・調味料の1日の適正摂取量は0.8単位です。(1単位=80kcal)