

# あき乃だより

第153号 2025年 10月 発行



朝晩がすっかり涼しくなり、日中も過ごしやすい季節となりました。

秋は、スポーツの秋、読書の秋と言われますが、食欲の秋の方も多いのではないのでしょうか。美味しい秋の味覚の誘惑に勝てずつつい食べ過ぎてしまう方もいらっしゃると思います。今回はバランスのよい食事を摂るための栄養成分表についてご紹介いたします。ご活用いただき健康的な秋をお過ごしください。

病気や新型コロナウイルス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（年中無休24時間）

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	七海	奥山 黒澤	奥山 七海	黒澤	奥山 七海	奥山 岸本	第1・3・5 岡田 第2・4 加納 第2・4 岸本
14:00～ 18:00	七海	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）

【お知らせ】

- ・七海：10/3（金）休診。奥山の1診となります。
- ・加納：10月は10/19（日）のみが診察日となります。
- ・岸本：11月より第1・2・4日曜日を担当します。

【お願い】高齢者、重症化リスクの方のための感染対策にご協力ください。

当院では引き続き、院内でのマスクの着用をご協力お願い申し上げます。

風邪症状の方は必ずお電話にてご連絡を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>

## 市の特定健診のご予約を受付中

国立市・国分寺市（66歳以上）・立川市の市の特定健診行っております。  
秋、冬は非常に混み合いお受けできない場合もございます。  
特定健診がまだの方はお早めにご予約ください。

## インフルエンザ・コロナワクチン予防接種ご予約受付中です

昨年同様、近隣の市にお住まいの65歳以上の方は市の助成がございます。  
ご希望の方は受付、またはお電話かWEBにてご予約をお願いいたします。

市の助成：インフルエンザ自己負担2,500円 / コロナ自己負担6,500円  
自費ワクチン：インフルエンザ4,000円 / コロナ16,000円

コロナワクチンは受付、またはお電話でのみご予約可能です。

コロナワクチンは取り寄せとなるためキャンセルはご遠慮いただいております。  
当院ではファイザーのみお取り扱いしております。詳細は当院ホームページをご覧ください。

## 肺炎球菌、RSワクチンのご予約受付しております

- ・肺炎球菌ワクチン：65歳以上の方が対象（市の助成あり）
  - ・RSワクチン：60歳以上の方が対象（自費ワクチン）
- ※予約制となります。ご希望の方はご予約お願いいたします。

## 带状疱疹ワクチン（水痘・シングリックス）について

当院では带状疱疹ワクチン（水痘・シングリックス）のワクチン接種を行っております。

国立市在住の方であれば、65歳からの定期接種、及び50歳以上64歳未満の任意接種をお受けできます。

国分寺市、府中市在住の方の任意接種については各市にご確認ください。

予約制となります。ご希望の方はご予約お願いいたします。

## マイナ保険証のご利用を推奨いたします

現在お手持ちの保険証は、有効期限が切れると使用できなくなります。  
また、有効期限記載のないものは令和7年12月2日以降、使用できなくなります。  
期限をご確認いただき、期限切れの場合は、マイナ保険証、または資格証明書のご持参をお願いいたします。

なお、スマートフォンによるマイナンバーカードの提示はシステムが対応していないためご利用できません。



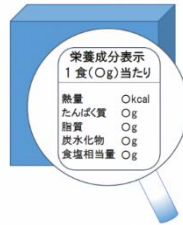
## 意外と知らない まめ知識

「栄養バランスのよい食事のために栄養成分表示を役立てましょう」  
皆さんは食品や飲料に記載されている「栄養成分表示」を活用していますか？  
栄養成分表示は血糖コントロールや健康的な食生活に欠かせない大切な情報源です。今回は、食欲の秋を迎えて、バランスのよい食事をとるための栄養成分表示の見方をご紹介します。

### 1. 栄養成分表示に必ず記載されている項目

食品表示法により、以下の5項目はすべての加工食品に表示されています。

- ・エネルギー・たんぱく質・脂質・炭水化物（うち食物繊維と糖質に分かれている場合もあります）・食塩相当量
- 糖尿病の食事管理では特に「炭水化物（＝糖質）」「脂質」「食塩」に注目することが大切です。



### 2. 注目してほしいポイント

#### 炭水化物（糖質）

血糖値に直結する栄養素です。1回の食事では 主食（ご飯・パン・麺）＋おかず・副菜全体で60g前後が目安とされています（個人差あり）。菓子パンや甘い飲み物は炭水化物が多いので要注意。

#### 脂質

糖質制限のつもりで揚げ物や加工肉ばかり食べると脂質過多になり、動脈硬化のリスクが高まります。1日50～60g程度を目安に、揚げ物よりも焼き魚や蒸し料理を選びましょう。

#### 食塩相当量

高血圧予防のためにも重要です。

日本高血圧学会では 男性7.5g未満／女性6.5g未満 を推奨。加工食品は塩分が多いため、表示を見て「1食で2g以上」の食品は控えめに。

### 3. 実際の活用例

- ・コンビニでおにぎりを選ぶとき → 鮭おにぎり（炭水化物 35g 程度）は適量だが、ツナマヨは脂質・カロリーが高めなので控える。
- ・カップ麺を食べるとき → 炭水化物は70g近く、食塩相当量も5～6gと高い → 「スープを残す」工夫を。
- ・ヨーグルト → 無糖を選び、果物を少し加えると糖質をコントロールしやすい。

### 4. バランスを整えるコツ

栄養成分表示を見て「糖質・脂質・塩分のどれが多いか」を確認し、次の食事で調整する。「低糖質」「カロリーオフ」と書いてあっても、脂質や塩分が高い場合があるので全体をチェック。完璧を目指すよりも「日々の小さな工夫」の積み重ねが大切です。

### 5. 栄養成分表示を活用した献立例

それぞれの栄養成分表示を見ながら、全体として栄養バランスがよくなるように、副菜、主菜、主食を選びましょう。

（副菜）7種具材のお豆腐とひじきの煮物（セブン-イレブン）

エネルギー：110 kcal / たんぱく質：8.0 g / 脂質：5.2 g  
炭水化物：10.1 g（糖質：5.4 g／食物繊維：4.7 g）  
食塩相当量：1.3 g



（主菜）7プレミアム 銀鮭の塩焼（セブン-イレブン）

エネルギー：149 kcal / たんぱく質：14.4 g / 脂質：10.1 g  
炭水化物：0.1 g（糖質：0.1 g／食物繊維：0.0 g）  
食塩相当量：1.1 g



（主食）もち麦ごはん 無菌パック（はくばく）

エネルギー：195 kcal / たんぱく質：4.2 g / 脂質：0.75 g  
炭水化物：44.1 g（糖質：41.4 g／食物繊維：2.7 g）  
食塩相当量：0 g



#### 栄養成分まとめ表（1食当たり）

	エネルギー	たんぱく質	脂質	糖質	食物繊維	食塩相当量
副菜	110 kcal	8.0g	5.2g	5.4g	4.7g	1.3g
主菜	149 kcal	14.4g	10.1g	0.1g	0.0g	1.1g
主食	195 kcal	4.2g	0.75g	41.4g	2.7g	0g
合計	454 kcal	26.6g	16.05g	46.9g	7.4g	2.4g

解説 ・エネルギー合計：454 kcal → 1食として適度なカロリー。

・糖質計：46.9 g → 主にごはん由来。糖尿病の方は量の調整がポイント。

・たんぱく質計：26.6 g → しっかり摂れており、筋肉や代謝維持に有効。

・食物繊維計：7.4 g → 1日の目標（成人男性 21g／女性 18g）の約 1/3 が摂取可能。

### 6. まとめ

栄養成分表示は、私たちにとって「健康の道しるべ」です。表示を上手に活用して、血糖値を安定させながら栄養バランスの取れた食生活を送りましょう。