

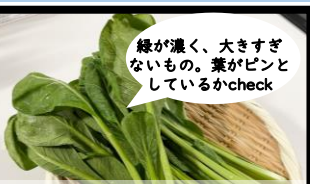
旬野菜をもっと手軽に

糖質OFFで 食べよう！

4コマレシピ

簡単・時短・糖質OFFで
野菜料理を一品し！

「小松菜」



緑が濃く、大きすぎないもの。葉がピンとしているかcheck

小松菜は通年出荷しますが、12月～翌3月が旬。カルシウム、鉄、ビタミンC、食物繊維が豊富です。葉物野菜なので糖質が少なく、あく抜きが必要なので、糖質制限中の時短料理に最適です。

【材料 2人前】

- 小松菜 約6株(約150g)
- にんにく 1かけ
- 中華だし 小さじ1/2
- 水 300cc

桜えび 3g
乾燥わかめ 2g
黒酢(なければお酢) 大さじ1



600wで約6分
ラップはふんわりと

完成!
寒い日の一杯に

—1人前—
熱量: 28kcal
炭水化物: 4.2g
(糖質: 2.3g)
たんぱく質: 2.7g
脂質: 0.3g
食塩相当量: 0.8g

公式アカウント

LINE@

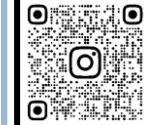
最新情報をお届け!



Instagram



follow us!



画像付きで
耳寄り情報を
配信中です!

3回目ワクチン接種後
経過レポート

当日12:30に接種
接種部位の軽い痛み

翌日

07:30	36.8度
12:30	37.2度 (発熱)
寒気、頭がぼーっとする	
15:30	37.6度
17:30	36.7度 (解熱)
翌々日	
08:00	36.5度

まとめ
3回目の接種では、2回目ほどの副反応は無し。軽い腕の痛みと微熱のみで、翌日の夕方には解熱した。

新型コロナウイルス 第3回目予防接種

1月中旬、私たち当院のスタッフは第3回目コロナワクチンの予防接種を終えました。(ファイザー製) 今回も私の体験レポートを作成いたしましたので、3回目の接種を考えた方、前回の2回目は、発熱や倦怠感、腕の痛み等の副反応が強く現れました。しかし、今回は微熱と軽い腕の痛みのみ。という結果でした。スタッフ5人中、発熱は1人。(中には3回目が一番痛みが強かったという方も) 当院では今現在、新型コロナウイルス予防接種のご予約をオンラインにて承っております。毎月のご予約スタート日や接種日時につきましては、ラインやインスタグラム、ホームページにて随時お知らせいたします。

野菜から食べるように。毎日1万歩歩くようにされました。4カ月かけて体重は60kg台に。HbA1cも5%台まで下がりました。「健診に引っかけたら甘い飲み物は飲まないように伝えたい」そうです。体重とHbA1cを同時に改善された良い例でした。

「わたし」の血糖コントロール

当院に通われている糖尿病患者さんの血糖コントロールの推移について、ご本人のコメントも交えながらご紹介いたします。

M.HさんのヘモグロビンA1c推移

米の量を減らし、野菜から食べる
毎日1万歩を目標に歩く

ご来院 75.2kg
80.4kg
69.8kg

3-7を毎日500ml

5年で体重が約2.0kg増加

171cm 60kg台

1995年(20歳代) 2014年(39歳) 2019年 健診 2020年 健診 2021年8月 2021年9月 2022年1月

5.9% 6.5% 10.8% 7.9% 5.9%

内服治療(メト 4500mg) 食事指導

kg 10% 80% 上昇

HbA1cも

昨年(2021年)の夏からご来院いただいたM.Hさん(47歳)男性は20歳時60kg台BMI22の普通体型でした。毎日甘いジュース(コーラ500ml)を飲んでいました。しかし40歳を前に太りだすようになり、約5年で20kg近くも体重増加しました。同時に健診でも

日常動作量をUP!

…運動するのは億劫で、時間がない方も多い。そんな時は日常動作に負荷をかけよう! 歩き方を変えるだけでも消費カロリーをUPさせることができる。毎日できることから始めよう。

少し息が切れるが会話できる速さ

肩はリラックス 目標は前に

背筋は真っすぐ

かかとで着地 つま先で蹴る

膝を曲げずに 出す足は真っすぐ

いつもより5~10cm先まで大腿

カーボラスト!

…食事ではカーボ(炭水化物が主のお米や麺類、粉ものなど)を最後に食べるよう心がけて。野菜や魚・肉などの副菜や主菜を先に食べると、満腹感も出て糖の吸収がゆっくりになる。

食物繊維が救世主!

…野菜や海藻、こんにゃくやキノコに含まれる食物繊維は、減量中の強い味方!

野菜たっぷりの具沢山スープ(汁少なめ)や冷凍野菜、乾燥わかめなどを活用して日々の食事に食物繊維を+αしよう!

ご飯を玄米やもち麦入りにしたり、食パンをライ麦パンや全粒粉パンなどの精製度の低いものにするのも食物繊維UP!

年末年始の体重減らし隊!

毎年、年末年始の暴飲暴食から体重増加を経験された方は多くいらっしゃいます。暴飲暴食しないことが一番ですが、増えたい方には減らしたい! 体重変化は血糖コントロールへも直結しています。そのままにせず、今のうちに解決させておくのがベスト!

魚や大豆製品は1日1食以上!

…メインはつつい肉を選びがちじゃないかい? 肉を選ぶとカロリーが高くなりがちだ。意識して魚や大豆製品を摂るようにしよう。1日に1食のメインを魚料理・大豆料理にすれば、摂取するたんぱく質の種類と質もgood!

刺身や塩焼きなどシンプルが◎