

## 【ご挨拶】

則武内科クリニックが開院して無事に1年が経ちました。これも皆さまのおかげと感謝しております。そこで、この5月から主に糖尿病に関する知識や院長の考えと当院での催しのお知らせを新聞にして皆さまに配布することにいたしました。ここに記載したものの多くは院内の待合室に掲示したのですが、ご自宅に帰られてからゆっくり読んでいただければと考えております。皆さまの病状が好転いたしますことを心よりお祈り申し上げます。そのためにこれらの情報を是非お役立ていただければと思っております。

院長 則武 昌之

- ◆今月の特集 「春の山菜を食べよう！」
- ◆前回の調理実習
- ◆今後の催し
  - ・調理実習のお知らせ(5/31開催)
  - ・ウォークラリーと講演会へのお誘い(6/1開催)

## 今月の 特集

# 「春の山菜を食べよう！」

春は山菜の季節です。山菜はカロリーが低く食物繊維も多いので糖尿病をお持ちの方でもたくさん食べられます。この時期の「森からの贈り物のご馳走」として、たくさん食べてください。

- きのこ・筍・山菜(うど・蕨・ぜんまい・タラの芽・アスパラガス・セロリなど)はカロリーが少ないので安心して食べられます。また食物繊維も多いので、糖やコレステロールの吸収をゆっくりにし、血糖やコレステロール値を下げる効果があります。
- きのこ・筍・山菜にはカリウムが多いので、腎臓に余病があってカリウムが高めの方は、必ず湯がいて食べるようにしてください。
- ジャガイモ・里芋・レンコン・山芋・百合根・豆(そら豆・グリーンピース・枝豆など)は上に書いた山菜や野菜に比べてカロリーが多めですので、控えめに食べてください。
- 天ぷらや炒め物に使用するエコナや植物油も血糖値を上昇させますので、糖尿病をお持ちの方は注意を緩めてはいけません。

以上の事を参考においしく「自然の恵み」を楽しんでみてはいかがでしょうか？

## 前回の調理実習

3月25日(水)に第1回調理実習を開催しました。今回は「ロールキャベツ他(写真)」を全員で調理・試食をしました。低カロリーの料理のコツなどを聞きながら楽しく行うことができました。



当クリニックでは糖尿病患者さんのための調理実習を定期的に行っております。食事指導を受けられることは大切ですが、具体的に食事の量や調理方法、食事療法のノウハウを実際に調理していただきながらお教えします。



## 今後の催し

### ◆ 5月の調理実習

日時：5月31日(土) 午前11時～12時(その後、試食)

講師：澤入 房子(当クリニック管理栄養士)

1. ご飯(米)の量の確認
2. 油をなるべく使わないおかず作り
3. バランスのとれた食事とは？

これらの点を中心に、楽しくてためになる調理実習にしたいと思います。

### ◆ ウォークラリーと講演会へのお誘い

日時：6月1日(日) (当クリニック駐車場に送迎バスがきます・要予約)

講演会：水戸市市民会館 午前9時30分から

「合併症の話」則武内科クリニック院長 則武昌之

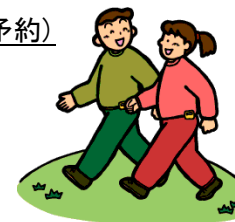
「運動療法の話」みなみ赤塚クリニック院長 高橋秀夫先生

「糖尿病・動脈硬化と食事療法」茨城キリスト大学 板倉弘重先生

ウォークラリー：水戸市借楽園公園 午後1時から(約4.5kmのコースです)

公演後、院長も皆さんと一緒に歩きます。春の日差しを浴びながら借楽園の中を一緒に歩いてみませんか？※昼食は各自御用意下さい。

当日はお使いのお茶碗を御持参下さい。毎食のご飯(米)の量をお教えします。



\* どちらも予約制となっております。詳細、ご予約はスタッフまでお気軽にどうぞ\*