

●年末の診療時間に変更になりますのでご注意ください。

12月30日（土）14:00～20:30

12月31日（日）13:30～17:30

年始は1月4日（木）より通常診療となります。

12/29(金)	12/30(土)	12/31(日)	1/1(月)	1/2(火)	1/3(水)	1/4(木)
通常診療 15:00～20:30	時間変更 14:00～20:30	時間変更 13:30～17:30	休診	休診	休診	通常診療 15:00～20:30

●インフルエンザワクチンの入荷は安定しています。

●風邪の季節になりました。医療用のSP トローチの取り扱いを開始しました。感染症予防に有効だと考えられます。60粒 1000円（税込）です。

●数か月に1回、代診となる期間があります。代診の期間は診療時間に変更となりますので注意してください。代診の約1か月前より院内掲示カレンダー、指導書、ホームページにてお知らせします。定期的にチェックしておいてください。数日前には一斉配信メールにてお知らせします。

食品に含まれる糖質 3

次に清涼飲料水の糖質もチェックしておきましょう。コーラなどの甘い清涼飲料水が糖分を多く含むことはわかるとして、注意が必要なのはいかにも健康に良さそうな商品です。ちなみに炭水化物とは食物繊維と糖質のことです。

商品名	容量	1本／1袋 あたりの炭水化物	1本／1袋 あたりの角砂糖
ウイダーinゼリー・エネルギー	180g	45g	11.2個
オロナミンCドリンク	120ml	19g	4.7個
デカビタC	210ml	28.3g	7.0個
ウェルチオレンジ100	800ml	96g	24個
ファンタオレンジ	500ml	57.5g	14.3個
コカ・コーラ	500ml	56.5g	14.1個
カルピスウォーター	500ml	55g	13.7個
レッドブル	250ml	27g	6.7個
オレンジーナ	420ml	43.6g	10.9個
カナダドライ ジンジャーエール	500ml	45g	11.2個
カゴメ野菜生活 100 オリジナル	200ml	14.8g(糖質)	3.7個
ポカリスエット	500ml	31g	7.7個
い・ろ・は・す もも	555ml	26.6g	6.6個
アクエリアス	500ml	23.5g	5.8個

本来、健康な人間の体内には約4.5リットルの血液があり、その中のブドウ糖濃度（血糖値）は空腹時90mg／dlです。つまりその血液中には4グラム前後のブドウ糖が存在します。それだけあれば十分だから、この数値なのです。では、4グラムでいいところに、清涼飲料水を飲んでいきなり大量の砂糖がドバーっと入ってきたらどうでしょう。人間の体が全く想定していなかった事態が起きるのです。