

●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。

●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 1

寿命を縮める肥満を防ぐためには、男性であれば糖質は1日120g、女性は110gに抑えたいところです。もしメタボリックシンドロームなどで体重を減らす必要がある場合は、1日の糖質摂取量を60gに抑えたほうがいいでしょう。

下の表に、様々な食品が含む糖質を書きました。表には出ていませんが、体にいいと思われているシリアルやコーンフレークも糖質が多いのです。こうした食品を食べるときには量を抑えるよう心掛けましょう。

食品	分量	糖質の量
ご飯	1膳	55.2g
親子丼	ご飯200g	82.5g
ビーフカレー	ご飯180g	87.9g
ざるそば	そば180g	50.5g
ざるうどん	うどん200g	53.6g
豚骨ラーメン	麺110g	66.1g
食パン	6枚切り	26.6g
クロワッサン	30g	12.7g
焼き餃子	豚ひき肉50g	17.2g
クリームシチュー	鶏もも80g	25.0g
ポテトサラダ	ジャガイモ50g	10.1g
たいやき	126g	58.7g
白玉ぜんざい	180ml	59.0g
ビール	350ml	10.9g

上の表を見ていただくとわかるように、親子丼とビーフカレーは1食で1日に摂っていい糖質の3分の2に達しますので気をつけましょう。