



かねしろ便り

No.5
2020年10月号

「食欲の秋」です！美味しいものがたくさんありますね。
食物の成分を知り、適切な量を食べましょう！！



あつこさん

食事の時はいつも
野菜から食べるようにしていますよ！
“れんこん” や “かぼちゃ” をよく食べています！



それは大変！
“れんこん” や “かぼちゃ” は
血糖値を上げやすい
糖質を多く含む野菜なんです！



金城医師



あら！そうなの！？
野菜だから大丈夫だと思って
たくさん食べていたわ！

“れんこん” や “かぼちゃ” の他にも
糖質が多く含まれている野菜があります。
いも類、栗、豆類（大豆以外）、とうもろこし
などがあります。
果物も美味しい時期ですが
適量を知り、食べ過ぎには注意しましょうね！



糖質40g



小茶碗 軽く1杯



コンビニおにぎり 1個

ごはん100g と同じ糖質量 の目安

糖質が多い
秋の味覚

“主食（ごはん）の仲間”
だと思ってください



かぼちゃ 約240g



さつまいも 約120g



じゃがいも（皮なし）
約240g



れんこん（皮なし）
約300g



柿（皮なし）
約280g



食パン4枚切り 1枚



スパゲティ（乾） 50g



切り餅（75g）1個半

※ 標準的な女性の手で量っています

肉・魚・卵・大豆製品などの主菜、
野菜・きのこ・海藻類などの副菜

をそろえてバランス良く食べましょう。
詳しくは、管理栄養士にご相談ください。



私たち専門スタッフが チーム医療で 患者さまの治療をサポートします！

あらゆる分野の専門医師

糖尿病専門医・循環器内科医
・眼科医・消化器内科医
・腎臓内科医

看護師

患者さまに寄り添って
医師との橋渡し役を
いたします

管理栄養士

栄養相談により、
患者さま一人ひとりに合わせた
食事療法をご提案します

受付

(クリニカルサービス：CS)

目配り、気配り、心配り
をモットーに
「おもてなしクリニック」を
目指しています

心理カウンセラー

悩み事、心配事、ストレスなど
ゆっくり話をおうかがいします

訪問診療

通院が難しくなった
患者さまのお宅まで
医師がおうかがいします

臨床検査技師

血糖値、HbA1c、
頸動脈エコーなど
ご来院当日に検査結果を
お伝えします

柔道整復師 健康運動実践指導者

運動教室を開催し
あなたにぴったりの運動を
ご提案します

介護福祉士

介護に関するご相談を
お受けします

糖尿病療養指導士
6名
糖尿病患者さまの
生活を理解した
エキスパート



Instagram



twitter



facebook



東林間かねしろ内科クリニック
鶴間かねしろ内科クリニック
杏林堂クリニック

☎ 042-701-1041
☎ 046-271-7410
☎ 0465-47-3101

Web

