



## お知らせコーナー

### 春は花見の季節！

気温が暖くなり、桜が咲き始める季節になりました。  
 こうなると『お花見』や『歓迎会』と言った、お酒の機会が増えてきますね。  
 お酒は血糖コントロールを乱すことがあるため、摂り方や量に十分注意することが大切です。

1/25 レストラン Aoyama で当院主催の糖尿病教室を開催しました！  
 参加者 22 名で、見た目も華やかでボリュームも大満足な食事を楽しみながら、食物繊維と血糖値について学んで頂きました♪  
 年に 1 回程度実施しています。次回のご参加お待ちしております。

### 大切なのは“量”と“休肝日”

ご自身はどのくらいの飲酒が適量か、ご存知ですか？  
 目安は、**1日1合程度**です！飲みすぎに注意しましょう！  
 お酒だけでなく、おつまみも高カロリーのものが多いので、摂りすぎは要注意です！

また、毎日飲み続けてしまうと肝臓や膵臓に負担がかかってしまい、血糖コントロールを乱す原因になってしまいます。**週に2日程度は休肝日を設定**しましょう。



581 キロカロリー、塩分 2.5g 野菜摂取量が 347g！

### 診療報酬改定のご案内



平成 30 年 4 月より、診療報酬が改訂されます。それに伴い患者様の窓口会計金額が変更になる場合があります。  
 \*ご不明な点がございましたら、スタッフまでお気軽にお問い合わせください。

☆大まかなお酒の目安☆

内容	1 回量(ml)	カロリー(Kcal)
ビール	缶 1 本(350ml)	140 Kcal
日本酒	1 合(180ml)	185 Kcal
ワイン	グラス 1 杯(100ml)	73 Kcal
焼酎 25 度	水割りコップ 1 杯 2:3(200ml)	128 Kcal

\*糖尿病食品交換票参照