

みなみ赤塚クリニック通信 新春号H26



新年明けましておめでとうございます

皆さん、今年はどうな初夢を見られたでしょうか？糖尿病の世界では1921年にインスリンが発見される以前は、インスリン治療が必須の1型糖尿病の方の命が助かる事は夢のまた夢の話でした。しかし、その後の治療法の進歩により、1型糖尿病の方でも天寿を全うすることが夢物語ではなくなりました。それもまだ100年も経っていないことです。現在でも携帯型人工膵臓の開発、インスリンを産生するβ細胞の再生医療など、夢でなく現実の医療に取り入れられる日もそう遠くないことと思われます。最新の医療技術を笑顔を添えて皆様に提供するのが当院の仕事です。今年もよろしく願います。 院長 高橋秀夫

寒い冬は室内で運動しませんか？

外に出るのが辛い冬、室内で運動してみませんか。



出典：美の国あきたネット(<http://www.pref.akita.lg.jp/>)



おせち料理のエネルギー量

数の子 (1本)	27kal
昆布巻き (2本)	21kal
田作り (10本)	35kal
黒豆 (20g)	104kal
栗きんとん (60g)	166kal
かまぼこ (2切れ 30g)	41kal
伊達巻 (1切れ 30g)	52kal
なま酢 (45g)	48kcal
お餅 (1個 50g)	118kal

☆おせち料理は地域によって作り方が違います。

エネルギー量は一例です。

- ・市販のおせち料理は日持ちさせるために砂糖や塩分が多くなっています。糖分の多いきんとんや伊達巻、黒豆は少量にしましょう。
- ・おせち料理はそれぞれエネルギー量に大きな差があります。料理のおおよそのエネルギーを知って食べ過ぎに注意しましょう。
- ・手作りの場合は低エネルギー甘味料を使用することも良い方法です。



今年もよろしく願います。