

旬野菜を **もっと手軽に**

糖質OFFで **食べよう!**

4コマレシピ

簡単・時短・糖質OFFで
 野菜料理を一品足し!

第3回「ピーマン」

ピーマンは6月～8月が旬。カロテンは
 もちろん、ビタミンCも多く、
 適量の油と一緒に摂るのがオススメです。



ヘタが五角形よりも
 六角形が美味しいそうです
 六角形を探してみよう!

【材料 2人前】

ピーマン 3個
 木綿豆腐 150g



味噌 10g マヨネーズ 6g
 おろし生姜 4g かつお節 2g

ピーマンは半分にカット、ワタを取り除く。
 豆腐は両手で押して軽く水切りをする。



水切りした豆腐にすべての調味料を入れ
 しっかりと混ぜる。半分にしたピーマン
 に豆腐のタネを詰める。トースターで5
 ～10分焼き色がつくまで焼く。



少し冷ますと
 身離れしにくいです

—1人前—
 熱量: 114kcal
 炭水化物: 5.1g
 (糖質: 2.9g)
 たんぱく質: 7.8g
 脂質: 6.9g
 食塩相当量: 0.7g

写真は1人前です

公式アカウント
LINE@
 友だち募集中!
 お知らせをLINEで配信



NEW Instagram はじめました。 follow us!

田中院長の日々の糖質オフ弁当をUP中!
 米飯80g、全体の糖質量約40gを目指して
 試行錯誤のお弁当LIFEをお楽しみください。

**新型コロナワクチン
 接種体験レポート**

4月下旬と5月中旬、医療従事者対
 象の新型コロナワクチンを接種してき
 ました。今回は、ワクチン接種後の体
 調について、私の体験を詳細にまとめ
 てみました。今後接種される方々の役
 に立てると幸いです。

1回目。翌日に接種部位がわずかに
 痛み、軽い吐き気が出た程度で吐き気
 止めを飲んで発熱もなく終わりました。
 2回目。当日から前回より強い痛み
 が出ました。翌日には、39度以上の発
 熱・頭痛・ふらつきが現れ、動くのも大
 変でした。しかし、次の日には解熱し、
 普段通りになりました。

37度5分以上の高熱が現れる割合は

ワクチン接種後の経過レポート

1回目
 当日: ほほ痛み無し
 翌日: 接種部位軽い痛み
 軽い吐き気あり

2回目
 当日: 前回よりも接種部位の強い痛み
 翌日
 06:30 37.4度 当日より更に強い痛み
 07:00 朝食 卵雑炊
 08:30 38度 悪寒・ふらつき・頭痛が出る
 10:30 39度 ふらつき・頭痛が強い
 腕の痛みは消えた
 12:00 昼食 にゅう麺

～その後ずっと39.4度でふらふら～

18:00 夕食 湯豆腐
 18:30 入浴後、36.5度に下がる
 身体が楽になる
 19:30 38度 再び倦怠感が出る
 頭痛無し

～就寝～
 翌々日
 04:30 36.5度 解熱し体調良好

まとめ
 2回目接種時は、発熱・頭痛・ふらつきが
 かなり強い。食べ物や飲料水、筋筋を冷やす
 もの、そして解熱鎮痛剤(アセトアミノフェン)
 を事前に準備しておいた方が良い。
※このレポートのために、今回解熱鎮痛剤
 を使用していません。皆さんは我慢せずに、
 用法用量を守ってご使用ください。

ワクチンの筋肉注射
 接種箇所は**かなり上**

肩がしっかりと出るように、
 ゆったりとした袖口のものか、
 タンクトップ等がおすすめです。

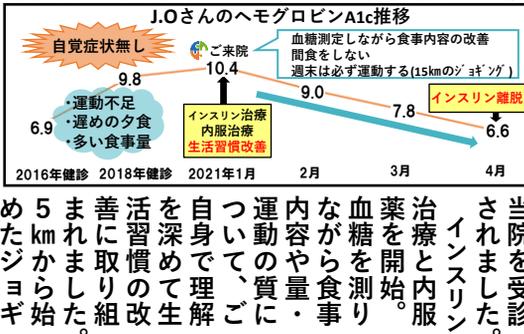


接種箇所

厚労省によると40代までが4割、
 50代で3割、60代以上で1割と言
 われています。高熱が出る事は想
 定の範囲内ですが、動くのが大変
 になるため、事前の備えをお勧め
 いたします。※今回はレポート作
 成のため、あえて解熱剤を使用し
 ていません。皆さんは我慢せず高
 熱が出た時には、解熱鎮痛剤(ア
 セトアミノフェン・薬局で購入可)を
 準備してご使用ください。

『わたし』の血糖コントロール

当院に通われている糖尿病患者さんの血糖コントロールの
 推移について、ご本人のコメントも交えながらご紹介します。



今年初めから来院いただいている
 「Oさん」41・男性は、5年前から健診
 にて要受診となっていました。当時
 は自覚症状がなく、HbA1cは9.8%と
 高い数値でしたが、受診を見送りに
 した。しかし、お子さんの誕生をきっ
 かに健康について考えるようになり、
 当院を受診
 されました。
 インスリン
 治療と内服
 薬を開始。
 血糖を測り
 ながら食事
 内容や量・
 運動の質に
 ついて、ご
 自身で理解
 を深めて生
 活習慣の改
 善に取り組
 まれました。
 5kmから始
 めたジョギ
 ングも、今で
 は15km走れる
 ように。ご
 本人より「若い
 時と同じよう
 な感覚で食事
 をしてはいた
 けれど、運動
 も落ちるので
 運動もすべ
 きたと代
 謝しました。」
 と伺いました。
 日々の血糖値
 変化と生活を
 リンクさせ
 ながら、6%
 台まで順調
 に改善し
 た良い例で
 した。

**握力と前腕を鍛える
 ぞうきんしぼり運動**

腕は伸ばして
 目標 持ち手を
 上下入れ替えて
 各10回

ぎゅっと
 内側に

3秒かけて内側にしぼり
 ゆるめて元に戻す

しぼる時は、指先に
 力を入れてしっかりと
 しぼると、握力が
 強化される

下半身は
 リラックス

運動しませんか?