## 1月4日

2022

新規

三鷹駅前たなか糖尿病・内科クリニック

## 三鷹駅南口から徒歩1分! トリコナ3F



4コマレシピ 簡単・時短・糖質OFFで

野菜料理を一品足し!



白菜は11月~2月頃が旬です。食物 繊維やビタミンCが豊富。黒い点がついていても、栄養過多や低温が原因のため 問題なく食べることができます。





った白菜を食べやすい大きさにちぎり 鍋に白菜→サバ缶(汁ごと)の順で乗せる。 酒と水を加え、蓋をして弱中火で10分 煮る。最後にサバを崩しゴマを振り完成。 お好みで七味をかけてもgood!



・tとして、 ・え寄りデ より、 願い ・す。今後とう、大事にこのクリッ、大事にこのクリット、大きな樹木のよく り添い 幸せを守る いり いま大したす事 Ĭ クリニッの健康と のようにこ 康と幸 どうぞ ク クリ j を せ 田

が

て

の

域

2020年11月 12月

ることに成功しました。

実る域

ッ

T.IさんのヘモグロビンA1c推移

7.0

あきはパッツーをやめた(機質量をセーブ) 級を購入し、自炊による野菜用収量が増加 あすけんパッツで栄養素チェック 食後に早歩き10km(適宜ジョドッドを入れる)

6.1 **6.0** 7マリールを休薬

2月

中祐希6ろしく 育て

6,8 \$\frac{1}{2}\$ \$\frac{1}{2}\$ \times 12500 \$\frac{1}{2}\$ \times 125 \$\frac{1}{2}\$ \times 125 \$\frac{1}{2}\$ \times 125

KAKA STAY

支え 寄り添い

幸せを守るクリニック

になか精りましておめでといれず、精進しい口ゴを を忘れず、精進しい口ゴを この新しい口ゴを を忘れず、精進し を忘れず、精進し を忘れず、精進し を忘れず、精進し を忘れず、特進し を忘れず、特進し を忘れず、特進し を忘れず、特進し を記れず、特別にいた-, が申しか・ 開しか・ でとうござ 関開しか・係院上け関 内院 民係者の皆さまの用院した背景には け関 ま科は くの げま はました。 と心謝 ・クリ たし にの皆 す Š ま 0 たこと 刻 気 ッ たみ持 のは 鷹 ち



T,Iさん(57歳/男性) プリ(あすけん)を活用し、日々の 摂取栄養素をチェック。<mark>野菜の摂取</mark> 量を増やし、糖質をはじめ間食を ブ。食後の早歩きやジョギング を導入することで、HbA1cを改善す

[K.KさんのヘモグロビンA1c推移] 野菜中心の食生活にシフトチェンジ 関食をやめて、糖質を控えていった。 月に1度のチートdayを設けた。 メトグルコ休業

K,Kさん(51歳/男性)

野菜中心の生活に変え、

間食をやめた。月に1度

のチートdayを設け、ス

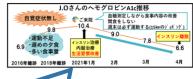
トレスを減らし、ついに

内服薬なしで6%まで改

与しました。

A,Kさん(38歳/男性) コロナ禍による生活習慣の乱れで、 1年のうちに約10%もHbA1cが上昇。 インスリンを導入し<mark>糖質制限、毎日</mark> 1万歩の生活改善をスタート。 約3カ月でインスリンを離脱し、週1 回のGLP1の自己注射に切り替え。

前院内紙で掲載しておりました当コーナーは、多くの反響をいただいておりました。 このミタナカ通信でも、皆さまのご協力のもと引き続き掲載させていただきたく思います。 今回は、これまでにご紹介させていただいた記事を【総集編】としてまとめました。それ ぞれの血糖コントロールから、良好なコントロールへの手掛かりを探りましょう。



J,0さん(41歳/男性) 運動不足や食習慣の乱れなどから 運動个足や良宙限のロットのことを 自覚症状は無いままHbA1cがUP。 さまの誕生をきっかけに、こ 来院しインスリン導入や生活習慣を改 善。血糖測定をこまめに行い食事 内容を照らし合わせ、週末は運動 することでインスリン離脱しました

R,Nさん(48歳/女性) 10年ぶりの健診で再要検査。 翌年は更にHbA1cが上がった ためご来院。 甘い飲み物や 間食をやめて、バス通勤から ためご来院。 自転車通勤に。するとHbA1c が-5.7%!食事と運動の相 乗効果が出ました。



[R.NさんのヘモグロビンA1c推移] €ご来院 12.8 ^ ットボトホ (甘い飲料) をやめた。 間食をやめた。 バス適動 → 自転車通勤 受診見送り 10.0 数值不明 しィンス 3.8

N,Nさん(42歳/男性) 健診で再要検査に。しかし糖尿病治 療への不安から、受診を見送り… しかし日常生活に支障がきたす程の 頻尿や足の痺れからご来院。常飲の コーラをやめて、カロリーや糖質量を確認 して食事を摂るように。5%台にま で下げることに成功!





Instagram #骖=× **●** 

follow us!



画像付きで 耳寄り情報を 配信中です!

きに動す 変えるの 野質性をは りました. こと は るで、 の持飲ね└<sup>∞</sup>? を つ 見がつみ

難と物●共掛血い つ し良や食通か糖か もけ お て くい間事しり コが てみましょう。 いようです。一年 同食を見直す●ほ を見直をを です。一年 です。一年 です。かましたか **待みま** で ١ し 口た 1 か て ル ・ つー●減もたへ良 で気運らあかの好

11~12

H, Tさん(75歳/女性) リウマチが発症したこと で、血糖コントロール不良にな りご来院。栄養指導を受 けたことでやる気がUP! や丼ものなどの糖 質過多な1品ものを避け るように。

[H.TさんのヘモグロビンA1c推移]

栄養指導を受けて、やる気がでた。 カレーや丼ものを避けるようになった。

8.2 7.7 7.3 7.2 7.6 7.1 6.8 6.8

11月 12月

HbA1cが下がり、悩みの 種だった頭痛が和らいだ そうです。

