

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！
「モロヘイヤ」



葉の色が濃く、
穂先が変色していない
ものがおすすめ

モロヘイヤの特徴である【ぬめり】には水溶性食物繊維が豊富で、血糖値上昇を抑えてくれる効果が、他にもβカロテンや葉酸も豊富で、普段野菜不足気味な方にはうってつけの食材です。



モロヘイヤは水で洗い、茎と葉に分けて茎は2cm程度に切っておく。7分パンで溶き卵を加熱し皿に取る。再び7分パンに油をひいて茎→葉の順で炒め、しんなりしたらポン酢をまわしかけて卵を戻す。



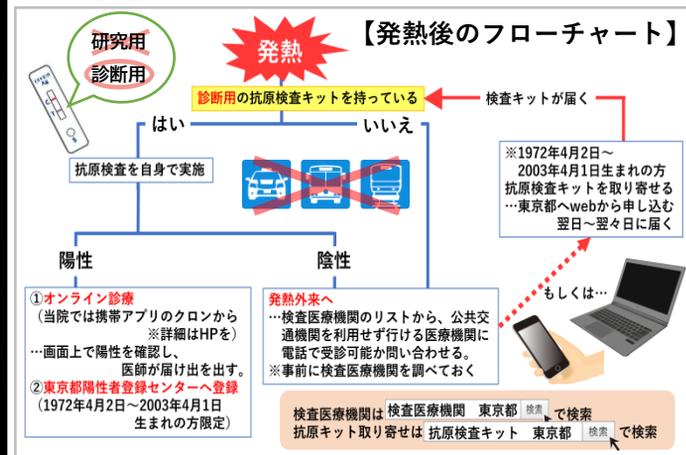
院長コラム
突然の発熱
慌てないためにできる事

連日のニュースでも発熱外来の逼迫が取り上げられております。突然の発熱の際に慌てないために事前の備えと行動をフローチャートで確認しておきましょう。(2022年8月31日時点での情報)

【事前に準備しておきたいもの】

- ①公共交通機関を使わずに行ける発熱外来がある医療機関の問い合わせリストを作成しておく
- ②約一週間分の解熱鎮痛薬、持病の薬
- ③診断用の抗原検査キット(※研究用ではない)品薄気味だが取扱薬局で買えることがある
- ④アルコール消毒液、次亜塩素酸のスプレーなど消毒用品
- ⑤10日程度の飲食品

第七波の中で発熱した方の陽性率は非常に高く、発熱者の過半数がコロナ感染となっております。発熱をした際には自宅に診断用の抗原検査キットがあり、それが陽性であれば改めてPCR検査を受けに行かなくてもオンラインで届出を行う事ができます。もし陰性の際にはコロナウイルス感染ではないという事はできず、改めてPCR検査を受ける事が望ましく、事前に調べてあった発熱検査医療機関に受診できる



か電話で確認しましょう。抗原検査キットが手元にない場合ははじめから発熱外来の受診を試みる必要がありま

す。発熱の際は家庭内感染を防ぐべく直ちに可能な限り部屋を分ける、直接会話飲食をしない、十分な換気、消毒の徹底を行うと良いです。休日や外来の逼迫のため発熱外来にすぐに受診できない事も想定されるため置き薬として自宅に解熱鎮痛薬をストックしておく

と、いざという時安心です。

「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体重とHbA1cの推移について、ご本人の取り組みとコメントと一緒にご紹介します。

N.Kさんの体重とHbA1cの推移

食事バランスを意識するようになった(適度な主食・たんぱく質・野菜を揃える)日頃から歩くように意識し、会社のラジオ体操を一生懸命やるようになった

1年半で体重 約15kg減少

2021年10月 2022年2月 3月 4月 5月 6月

内服薬スタート 食事指導

コロナの影響で運動不足 間食や加糖飲料が多い

6.9% 6.0% 5.7%

158cm 77.5kg 75.1kg 74.1kg 69.2kg 64.9kg 62.6kg

度し、kg重け1た。さる生体るでれ、ようでも通動以外
1、もがて、年、れよう懸操もラ行わ会社
満、肥減約、半、ま、し、う命も、れ、に、さ、く

更にHbA1cも5%台までに。
『食事バランスや油にも意識するようになったら直ぐ受診。もし健診で引っかかるとしたら、この服を着るために高めるため、この服を着るために同時に改善させた良い例でした。』

公式アカウント
LINE@
最新情報をお届け!

Instagram
follow us!

画像付きで耳寄り情報を配信中です!

今日の腸子ちょうしはいかが?

●水に浮く・沈む
●食物繊維(野菜・キノコ・海藻類・蒟蒻など)が多いと浮き、たんぱく質が多いと沈む。
●うんちの匂い
●匂いがキツイとお肉の摂取が多く悪玉菌が増えている。たんぱく質は色々な種類から摂ろう。善玉菌が多いと匂いは穏やかに。

腸は身体のパロメーター。生活習慣病予防や免疫力向上に繋がる腸活は今だからこそやっておきたい。さて、今日のお通じはどうでした? 善玉菌を増やす食物繊維を積極的に摂って、良いうんちを目指そう!

水様便 泥状便 やや柔い便 better 普通便 good やや硬い便 けが硬便 ココロ便

水分多 ← 消化器官の通過時間 → 水分少

ウェストを引き締める 振り子体操

左右 5秒 1日キープ 10回

両手を合わせて腕を伸ばす

脇の下からグーツと上に引き延ばす

それぞれ 5秒キープ

真横に倒す

デスクワークなどで丸まって凝り固まった背筋伸ばしにも効果的。伸ばして締めて腸が動いてお通じ効果も狙える!