

新年・二周年のご挨拶

新年のご挨拶をさせていただきます。また、皆さまのおかげで当クリニックも2周年を迎える事ができました。さて、新型コロナウイルス感染症が中国の武漢で確認されてから、約4年がたちました。インフルエンザやパンデミック以来の百年に一度レベルの重大な感染症の大流行という局面に人類は直面する事に。百年に一度とはつまり一生でおそらく1回ということですが、その時に赤ん坊の方もいれば百歳の方もおり、年齢は様々です。あれから4年がたち東京都の既感染率も昨年5月時点で50%を超え、すでに多くの人が感染を経験しました。街の様子もコロナ以前と変わらないように見えます。しかし、新型コロナウイルスは以前存在し続けており、なんらかの感染対策は今後も必要と考えられます。その時々、場所に応じて対策を少し緩めたり、強くしたり息切れしないような長期にわたって維持できる感染対策が求められるように思います。本年もスタッフ一同、精一杯皆さまの健康を支えていく所存です。今後ともどうぞ三鷹駅前たなか糖尿病・内科クリニックをどうぞよろしくお願いいたします。

院長 田中祐希

摂りたい栄養素 狙い撃ち！ 4コマレシピ カリウム

特定の栄養素の不足を解消させて健康寿命を伸ばそう！

カリウム



カリウムの目標量は1日 2500~3000mg！

カリウムとは、高血圧を予防し、浮腫みの解消や脳卒中・心筋梗塞のリスクが下がるなどの重要な働きをします。特に野菜や納豆、海藻などに多く含まれています。今日は7が かと納豆を使用します。

【材料 1人分】

アボカド 1/2個(約60g)
納豆 1パック

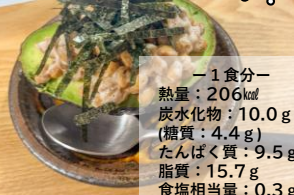


納豆のたれ 2/3袋分
ワサビ、焼き海苔 適量



難しいことはありません。納豆にたれとワサビを混ぜて、混ぜ終わったら種をくりぬいたアボカドにインして、刻み海苔(ない場合は焼きのりを刻む)をトッピングして完成。すくって食べよう！

完成！



写真は1食分です

公式アカウント

LINE@

最新情報をお届け！



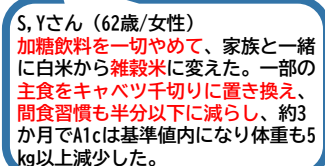
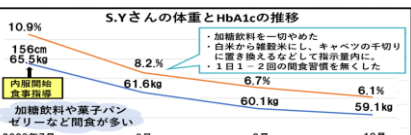
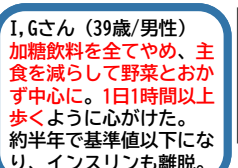
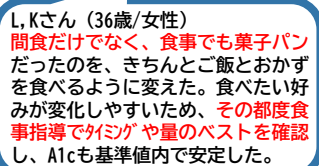
Instagram



follow us!



画像付きで耳寄り情報を配信中です！



『わたし』の血糖コントロール総集編 2023

昨年も多くのお客様のご協力のもと、当コーナーを続けてまいりました。十人十色の血糖推移ではございますが、類似している点も多く生活へのヒントが盛り沢山。1月は総集編として血糖コントロール、体重コントロールのポイントをまとめましたので、是非皆さまの生活習慣のお役に立てばと思います。2024年もどうぞ協力お願い致します。

