

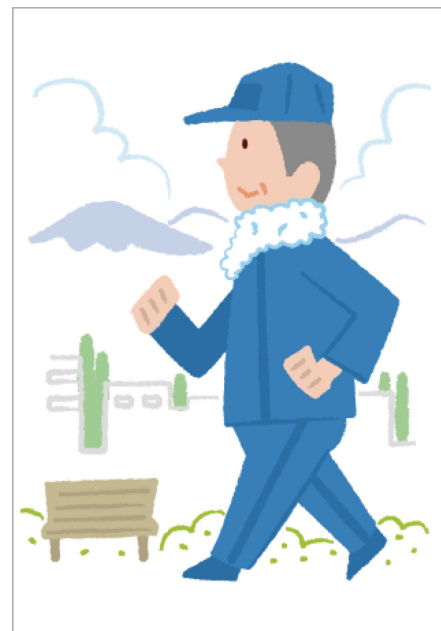


日常生活の中でできる有酸素運動 ～景色を見ながらゆっくり歩く散歩も効果的～

監修：田村好史
順天堂大学大学院医学研究科
代謝内分泌科学・スポーツロジセンター
准教授

有酸素運動の代表格であるウォーキングを効果的に行うには、通常の歩行よりも歩幅をやや広くし、やや早めの速度で歩くことがポイントです。一方で、加齢に伴って筋力が低下してくると転倒などのリスクもあります。

自分の体力にあわせて、周りの景色を眺めて楽しみながら、ゆっくり時間をかけて散歩することも良いでしょう。食後に30分程度散歩を行うなど、ご自分の体調を考えながら行いましょう。



「こだわりのヘルシーグルメ Diet レストラン」 in 呉 & in 広島プロジェクト発

からだにやさしい減塩レシピ

レシピ：木村要子（広島国際大学准教授）
プロジェクト管理栄養士
プロジェクト代表：日下美穂（日下医院院長）
日本高血圧学会減塩委員会委員



菜の花とあさりのパスタ（あさりそのものの塩分を活用）



材料（2人前）

- ◆ 菜の花 1/2 束…70g
- ◆ あさり…400g
- ◆ パスタ…140g
- ◆ オリーブ油…大さじ3
- ◆ にんにく…2片
- ◆ 赤唐辛子…1本
- ◆ パセリ…大さじ1杯
- ◆ 水…大さじ1
- ◆ 塩…1g

（1人分）カロリー：441kcal 炭水化物：55.6g 塩分：1.4g

- ① あさを塩抜きし、菜の花は茎の太い部分を切り分け縦半分に切ります。
- ② 温めたフライパンにオリーブオイルと刻んだにんにくを入れ加熱し、きつね色になったら火を止め種をとった赤唐辛子とパセリを加えます。
- ③ あさと水を加え蓋をして強火にし、あさがすべて開いたらあさとにんにくと赤唐辛子を一度取り出します。
- ④ 火にかけたフライパンに菜の花と塩1gを入れ、あさとにんにくを戻し茹でたパスタと和えます。

～♪～すぎのこ会のご案内～♪～



春の日差しが心地よい季節になり、当クリニックもお陰様で開院1年を迎える事が出来ました。

そこで、4月1日より糖尿病患者会「すぎのこ会」を設立する運びとなりました。

糖尿病に対する知識を深め、一段と治療効果を良好にする為、勉強会や食事会など様々なイベントを開催する予定です。

年会費： 5000円

入会ご希望の方は専用の振込用紙で5月20日までにお振込みください。

＊振込用紙はクリニックの受付までお申し出ください。

「すぎのこ会」設立総会を開催いたします。

日時： H28年 6月 4日（土）

会場： 13：00～15：00くらいまで （受付 12：30 開始）

＊13：00より昼食会 その後、担当医による講演 など

場所： KKRホテル大阪 3F 曙の間

会費： 3000円（当日受付でお支払ください）

なお、出席頂ける方は準備の都合上、5月20までにクリニック受付へお申し出ください。

皆様のご参加を心よりお待ちしております。

～休診のお知らせ～

5/2（月）午後、5/21（土）、6/30（木） 休診とさせていただきます。

～受付より～

診療内容により順番が前後する場合がありますが、ご了承ください。

＊4月1日からの診療報酬改定に伴い、診療費の変更があります。
ご理解頂きますようお願い申し上げます。



＊…すぎのこ通信…＊

5月号

こすぎ内科クリニック 06-6711-0970

イベントは当院が主催するものではありません。期限を過ぎたものが含まれたり、内容が変更、中止になる場合もあります。
事前に問合せ先にご確認ください。

この通信は『院内通信 by QLife』を使って作成しています。

 『院内通信 by QLife』運営者 株式会社 QLife 東京都千代田区永田町 2-13-1 ボッシュビル赤坂 7F 03-3500-3235