

* …すきのこ通信… *

こすぎ内科クリニック 06-6711-0970



6月号

2016.5.16発行

日常生活の中ができるストレッチ運動 ～椅子に座って太もも裏を伸ばす ストレッチ運動～

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・スポーツロジーセンター
准教授

国内の地域住民調査で3割を超える人が膝の痛みを訴えていることが分かっています。膝痛の原因は太ももの裏側にある通称ハムストリングスと呼ばれている筋肉の柔軟性が失われることがその1つと考えられていますので、その部分のストレッチを紹介します。

椅子に背筋を伸ばし浅く腰掛けます。右足を90度に曲げ、左足は伸ばします。太ももに手をおきながら、股関節から曲げるよう上体をゆっくりと前に傾けていきます。20秒ほどしたら起き上がります。これを左右の足で3回程度行います。



糖尿病患者さんでも美味しく楽しいおかず

デザイナーフーズ株式会社
管理栄養士 市野真理子



アスパラとキャベツのココット



材料（2人前）

- | | |
|--------------------------|-------------------|
| ◆ グリーンアスパラガス…19g
(1本) | ◆ オリーブ油…4g (小さじ1) |
| ◆ トマト…50g (1/4個) | ◆ 卵…112g (2個) |
| ◆ キャベツ…30g (1枚弱) | ◆ 塩…2g (少々) |
| ◆ ウィンナー…34g(2本) | ◆ 胡椒…0.1g (少々) |
| ◆ ホールコーン…20g | |

(1人分) カロリー：176kcal 炭水化物：4.8g 塩分：1.6g

- ① グリーンアスパラガスは下茹でして斜め切りにします。トマトは1cmの角切り、キャベツは3cmの角切り、ウィンナーは斜め切りにします。
- ② 耐熱容器に①のキャベツ、グリーンアスパラガス、ウィンナー、トマト、ホールコーンを入れ、オリーブ油、塩、胡椒をかけ、最後に卵を乗せます。
- ③ 温めたオーブンに入れて、220℃で20分焼きます。

今日からできる食事療法 ～菓子パンや総菜パンは食べても大丈夫？～

監修：遅野井 健
那珂記念クリニック院長

手軽だから、という理由で朝食や間食に菓子パンや総菜パンを食べるという方も少なくないでしょう。しかし、脂肪分、カロリーから考えると食パン、ごはんやうどんのような主食と同じと考えてはいけません。菓子パンはお菓子と同じだと認識する必要があります。また、総菜パンの多くは揚げ物が挟まれているため、高カロリーであることに注意が必要です。

どうしても食べたいときは無理に我慢せず、数日単位で摂取エネルギー量を考えるなど、主治医の先生と相談しながらご自身に合った方法を見つけてみてはいかがでしょうか。



・・・スタッフ後記・・・

【5月17日は世界高血圧デーです】

みなさん、高血圧の基準値はご存知ですか？診察室で140/90mmHg以上、家庭血圧で135/85mmHg以上が高血圧とされています。

しかし糖尿病に合併した血圧目標値は130/80未満とさらに低くなっています。また病院で測ると高い人は自宅で血圧測定をすることが必要です。この機会に血圧について知識を深めてみませんか？

【5月31日は世界禁煙デーです】

「禁煙できない」と感じている方、ご相談ください。今はお薬を使って楽に禁煙できるようになりました。

喫煙は「ニコチン依存症」が原因です。止められないのは意志が弱いからではありません。

まずは軽い気持ちでチャレンジしてみませんか？スタッフがサポートいたします。お気軽にご相談ください。

…すぎのこ通信…

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。

6月号

この通信は『院内通信 by QLife』を使って作成しています。

 QLife 『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