木下内科クリニック
KINOSHITA CLINIC

院内通信
2017. 7月号

定期検診の重要性

知っておきたい糖尿病のキホン
高齢 2 型糖尿病患者さんの定期検診の重要性とは？

監修：横野浩一
北播磨総合医療センター病院長

加齢や糖尿病の罹患歴の長さなどに伴って、様々な合併症が生じやすくなります。しかも「歳のせい」と簡単に片づけてしまった結果、対応が遅くなってしまうこともありますので注意が必要です。気になる症状を感じたら、「歳のせい」などとご自身で勝手に判断せずに速やかに受診することが大切です。また、合併症の予防のためには定期的に健康診断を受け、全身をチェックすることが重要です。どのような内容の健診をいつ受診すべきかを主治医の先生と相談して、ムリなくムダなく治療に取り組みましょう。

おいしくたのしい！糖尿病患者さんのおかず

管理栄養士　市野真理子
デザイナーフーズ株式会社

ごぼうとトマトのご馳走サラダ

材料（2 人前）

- トマト…1/3 個（30g）
- 醤油…小さじ 2（12g）
- レモン汁…小さじ 1（5g）
- オリーブ油…小さじ 2（8g）
- 水菜…15g
- ごぼう…1/6 本（30g）
- 豚肉…30g
- オリーブ油…小さじ 1(4g)
- 酒…小さじ 1（5g）
- 醤油…小さじ 1（6g）
- みりん…小さじ 1（6g）

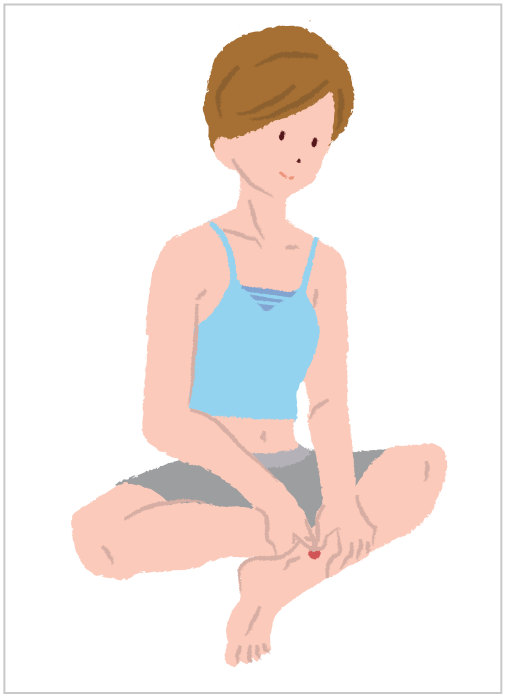
（1人分）カロリー ：105kcal　炭水化物：5.9g　塩分 ： 1.3g

① トマトを一口大に切り、醤油、レモン汁、オリーブ油をあわせ、たれを作ります。
② 水菜は 5c m の長さに切り、ごぼうはささがきにしてさっと茹でます。
③ フライパンにオリーブ油を熱し、一口大に切った豚肉を炒め、酒、醤油、みりんとごぼうを入れて全体に絡めます。
④ 皿に水菜を盛り、その上に③をのせ、①のたれをかけます。

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。

自分でできるマッサージでリラックス

「日本ボディスタイリスト協会」
会長 大澤美樹



足が冷えてつらいときは三陰交のツボを

内くるぶしから指幅 3 本分くらい上にあるのが三陰交（さんいんこう）のツボです。三陰交は、足に流れる陰の経絡が 3 つ交わることからこの名前がつけられました。女性が悩む冷え性やむくみ、更年期障害などに効果が期待できます。左右の親指を重ねてツボに置き、少し痛いと思うくらいの強さで 3～5 回圧をかけます。三陰交周辺を温めるのも効果があるといわれています。

野菜の力～旬野菜と栄養の話～みょうが～

デザイナーフーズ株式会社
代表取締役社長　丹羽真清

みょうがのチカラ ～成分と食べ方～

みょうがは、古い書物に登場するほど歴史のある野菜ですが、食用では世界の中でも日本のみといわれます。つぼみ状のものを花みょうが、軟白した若い茎をみょうがたけといいます。
漢方では消炎や解毒の作用がある生薬として、主に煎じ薬や外用薬に利用されてきました。
独特の香りは精油成分のα-ピネンといい、胃の消化をたすけ、食欲を増進させる働きがあるといわれますので、夏バテにおすすめです。

医療法人 隆星会
木下内科クリニック
糖尿病内科　消化器内科　内科一般
TEL:06-6790-1200

院内通信 | 2017. 7月号 | 定期検診の重要性

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