



### 《お知らせ》

【6月米田圭佑医師 診療日】

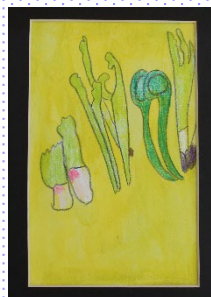
新型コロナウイルス感染防止のため6月の診察は未定です。

よろしくお願いいたします。



### 《一点モノ工房》

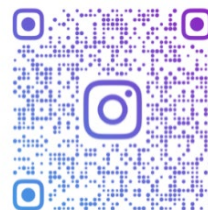
レインボーはうすの作家さんたちのアート作品を運動療法室に展示しています。



### 《インスタグラム》

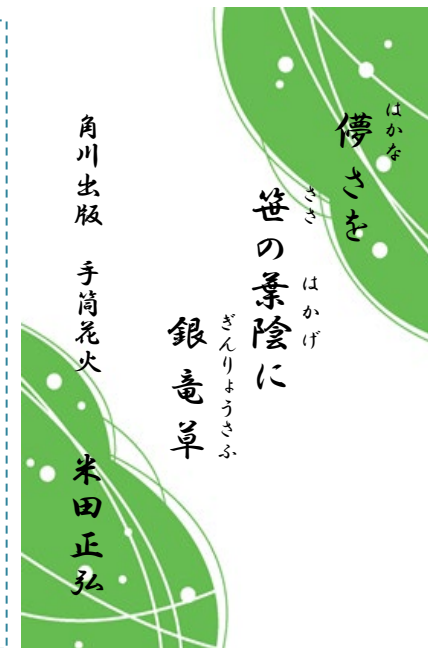
米田内科のインスタグラムをはじめました。院内のお花や絵などを発信しています。

下記のQRコード、URLもしくはホームページから米田内科のインスタグラムへアクセスできます。ぜひフォローをよろしくお願いいたします。



YONEDANAIIKA\_GARDEN

[https://www.instagram.com/yonedanaika\\_garden/](https://www.instagram.com/yonedanaika_garden/)



### 《季節の花々》

#### 【ノースポール】



・キク科レウカンセマム属

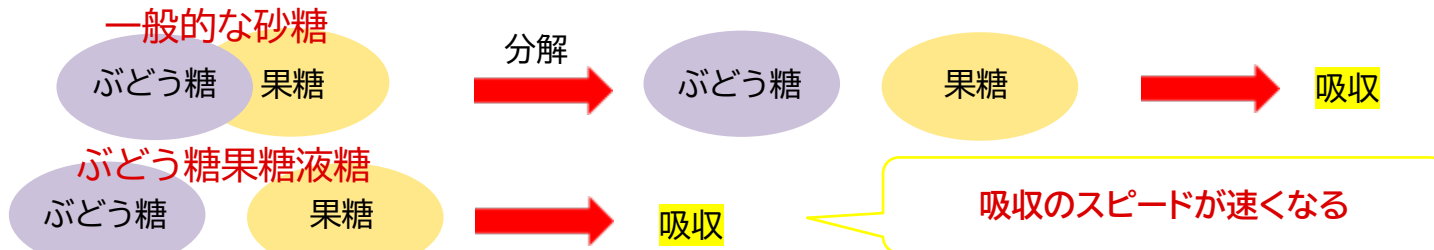
ノースポールはサカタのタネが作出した園芸品種に付けられた名前ですが、現在ではレウカンセマム属の代名詞として定着しています。

冬の間は菊のように切れ込んだ葉を茂らせ、春になると株いっぱい花を咲かせます。寒さに強く、こぼれ種でよく増えます。

### 《健康の秘訣》ぶどう糖果糖液糖をご存知ですか？

ぶどう糖果糖液糖とはスポーツ飲料や清涼飲料水、その他にも調味料や加工食品に幅広く使われている甘味料の一つです。

一般的な砂糖はぶどう糖と果糖が結合してできていますが、ぶどう糖果糖液糖はぶどう糖と果糖が分離しているため、一般的な砂糖よりも速いスピードで血糖値が上昇すると言われています。



血糖値が上昇すると喉が渇くため、さらに清涼飲料水を飲むという悪循環におちいってしまいます。血糖値をコントロールするために、普段の飲み物は水やお茶にしましょう。また、加工食品を購入する際は原材料を確認して、ぶどう糖果糖液糖を使用していないものを選択するとよいですね。

※原材料名には果糖ぶどう糖液糖、コーンシロップなどと記載される場合もあります。

原材料名 野菜・果実(トマト、デーツ、たまねぎ、その他)、糖類(ぶどう糖果糖液糖(国内製造)、砂糖)、醸造酢、アミノ酸液、食塩、酒