

《インスタグラム》

米田内科のインスタグラムを始めました。院内の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アクセスできます。ぜひフォローをお願いいたします。

https://www.instagram.com/yonedanaika_garden/



YONEDANAIIKA.GARDEN

《求人情報》

看護師さんを募集しています。詳しくは受付までお問い合わせください。



《診療のご案内》

【休診日】

4月20日(木)午後

【米田圭佑医師 診察日】

4月8、22日(土)

《一点モ/工房》

レインボーはうすの作家さんたちの作品を運動療法室に展示しています。



《季節の花々》



【宿根ガザニア】

- ・キク科ガザニア属
- ・南アフリカ原産

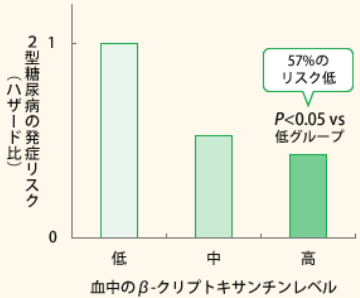
宿根ガザニアは湿気や寒さに強く多年草として栽培しやすい品種です。葉は先のとがった平たく細長い形で上面は無毛、下面は白い毛に覆われています。春～秋にかけて、黄色や白の花を咲かせます。

業平の
なりひら
おも
想ひを今に
いま
かきつばた
杜若
米田正弘
令和三年九月号
本阿弥書店 俳壇

《健康の秘訣》果物と健康の関係

【みかんは糖尿病を予防する??】

H15年より浜松市三ヶ日町の1073名を対象とした研究が行われました。その研究で、みかんに含まれるβクリプトキサンチンが2型糖尿病を予防する可能性があることが発見されました。



★そのほかにも…

- ・動脈硬化の予防
- ・骨粗しょう症の予防
- ・肝機能低下の改善

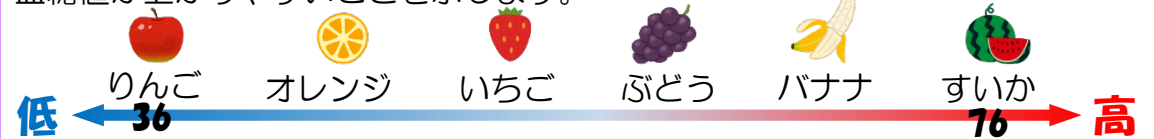


日本くだもの農協ホームページより ★みかんは1日2個までが適量です

【果物の上手な食べ方】

① GI値が低いものを選びましょう

GI値とは、血糖値の上がりやすさを数値化したものです。この数値が高いほど血糖値が上がりやすいことを示します。



② 食べる量に気をつけましょう

糖質が多く含まれるため、食べ過ぎに注意です。

