

《一点モ/工房》

レインボーはうすの作家さんたちの秋の作品を運動療法室に展示しています。



《診療のご案内》

【米田圭佑医師 診察日】

10月21日(土)

10月28日(土)

《診療時間変更のご案内》

2023.11.1(水)から

- 月・水・木・土 9:00-13:00
- 火・金 9:00-12:00 15:00-18:00
- ◆診療受付開始は診療開始時間の15分前から
- ◆月・水・木・土曜の診療受付は13:00まで延長
- ◆木曜の午後診療は停止
- ◆火・金曜の午後診療は予約制 いたします。

ご不便をおかけしますが、よろしくお願いいたします。

《季節の花々》



【ヒビスクス・カエルレスケンス】

- ・アオイ科フヨウ属
- ・マダガスカル原産

伸びた茎のいたるところから淡いピンクの花が咲きます。朝に開花して夕方にはしぼむ1日花ですが、次々に花が咲き、6月から10月まで楽しむことができます。ハイビスカス・ロバツスとも呼ばれています。

《健康の秘訣》秋の味覚に注意しましょう

秋といえば「食欲の秋」「収穫の秋」という方も多いですね。今回は血糖値が気になる方でも楽しく秋の味覚を取り入れる方法をご紹介します。

【さつまいも】



焼き芋1本(200g)とご飯1杯(160g)の糖質量はほぼ同じです。おやつやおかずにはさつまいもを食べるときは、主食のごはんの量を減らしましょう。

【秋の果物】



一日の目安量は柿なら1個、ぶどうなら10粒、梨なら1/2個です。複数の果物を食べる際には、それぞれの量を減らして1日の目安量を超えないようにしましょう。

【さんま】



さんまなどの魚に含まれるEPAやDHAは糖尿病の改善・予防に役立つ栄養素です。魚が苦手な方は、新鮮なものを選んだり、調味料にカレー粉を用いたりすると食べやすくなるかもしれません。

【栗】



1日の目安量は4個です。栗羊羹など、菓子に加工されたものは糖質が特に多いのでなるべく控えましょう。

《Instagram》

米田内科のInstagram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

令和三年度 第二十三回全国俳句大会

修行道

踏む音残し

霜柱

米田正弘