

# みどりの風



春はお花見の季節  
お弁当のカロリー表示を参考に  
注意しましょう

インフルエンザを予防しましょう！！

- ・マスクをしよう！
- ・手を洗おう！



4月4日火曜日  
博友会のお花見が  
あります。  
詳しくはスタッフまで！

色々な食材が入っている  
幕の内がおすすめです



生姜焼き  
ミックスフライ  
800kcal  
塩分3g



から揚げ  
725kcal  
塩分2.7g



チキン南蛮  
892kcal  
塩分2.5g



ハンバーグ  
817kcal  
塩分2.8g



ビーフカレー  
573kcal  
塩分g



和風幕の内  
694kcal  
塩分2.8g



ノリタル弁当  
746kcal  
塩分2.7g

バランスの良い  
手作りお弁当



お弁当箱の大きさやカロリー

お弁当のエネルギー量(kcal)とお弁当箱の容量(ml)はほぼ同じとされています。  
1食あたりの目標カロリーによって、お弁当箱の大きさを決めましょう。

お弁当全体のバランス ご飯3、おかず1 野菜2

主食を3、主菜を1、副菜を2の割合で料理をつめると理想的な栄養バランスになると言われています。  
ご飯は計量してつめましょう。

1食のご飯量の目安

- 1日1440kcalの人の場合150g
- 1日1600kcalの人の場合180g
- 1日1840kcalの人の場合200g



主菜を決めよう

肉・魚・卵などのメインのおかずを決めましょう。  
肉野菜いためなど、主菜にも野菜を加えるようにすると、野菜をたっぷり食べることができます。お弁当に彩りを添える卵は、副菜と混同されがちですが、たんぱく質を豊富に含んでいるので主菜の仲間となります。

副菜はたっぷり

野菜を中心とした副菜をまずは2品用意しましょう。お弁当に便利なちくわやチーズは、たんぱく質を含む主菜の仲間ですので、副菜とは区別しましょう。  
また、お弁当箱の隙間には、ミニトマトやレタス、インゲン、ブロッコリーを詰めていきましょう。お弁当が偏ったり、こぼれたりするのを防ぎ、彩りを添えます。

毎週月曜日午後(完全予約制)に  
診察をされている、院長の恩師である  
石田俊彦先生についてご紹介させて  
頂きます。

## ～生活習慣病川柳～

石田俊彦先生

石田 俊彦(いしだとしひこ)先生  
ご経歴

岡山大学医学部附属病院第三内科 医員  
米国ピッツバーグ大学医学部内科 助手  
米国ペイラー医科大学糖尿病センター 助教授  
香川医科大学第一内科 教授  
香川大学医学部附属病院 病院長  
香川大学理事・副学長  
NPO法人 e-Health Care Innovation in Kagawa 副理事長  
NPO法人 香川糖尿病支援まんでがん 理事長  
香川大学名誉教授

石田先生の診療



毎週月曜日15:00～18:00

専門は糖尿病、内分泌疾患ですが、  
内科一般的な知識が豊富で、色々な  
疾患の相談、紹介も行っています。  
診療希望の方は主治医または受付  
までお申し出ください。

お父さん 僕もなつたよ 糖尿病  
おばあちゃん 僕の糖尿 誰のせい  
食卓に 添える一品 妻の愚痴  
香川県 歩かん県で あかん県  
暇なとき 動いているのは 口ばかり  
糖尿病 敵は身近な ワイドショー  
もつたいない 思う気持ち 首を絞め  
生きがいは 食べることだと 言う患  
者 一口 残すかどうか 分かれ道  
錯覚と 無駄が支える ダイエット  
クスリ 潰け 不安いっばい リスク潰け  
症状を 言えば言うほど クスリ増え  
先生に 任せておけぬ 糖尿病  
お医者さん あなたのお腹 見てごらん  
腹八分 残りの二分で クスリのみ  
活そうと サプリメントを 摂りすぎる  
久しぶり 名前が出ずに じゃあね  
我が家での 共通言語 あれとそれ  
僕肥満 介護になれば 僕悲惨  
無理させて 無理をするなど 無理を言う

