

ねむのき通信



〒060-0063 北海道札幌市中央区南三条西10丁目 福山南三条ビル 6階
 電話 011-280-0880 HP <http://www.nemunokiclinic.jp>

Vol. 27

1/2013

「年の始めのためしとて〜」
 お正月になるとかならず聞かれる歌です。題名は「一月一日」。
 昨年は、当クリニックに通われている方々が次々と減量の成果を見せてくれた年でした。減量の方法が多かったのは、糖質（炭水化物）制限ダイエット。食事の主食となるご飯、麺類、パンなどを減らす方法です。これは、食後の血糖値の急激な上昇を抑え糖尿病の悪化を防ぐ目的で考え出されたもので、減量効果があると報告されたことから広まってゆきました。しかし、糖質の制限の目安は不明なので、健康に配慮すると一回の食事で小さめのおにぎり一個くらいは食べる方がよいとする考え方もあります。また食事の際にはまず野菜を先に食べる方法も血糖の上昇を抑えるには有効だそうです。

【ダイエットのお話】第十六回
 長い休みの間のご馳走やおせち料理で太ったという方はいませんか？脂質の成分である脂肪酸には「飽和脂肪酸」と「不飽和脂肪酸」があります。「飽和脂肪酸」は、脂肪組織の中で炎症を起こしやすく動脈硬化を早める作用があり、「不飽和脂肪酸」は炎症を起こしにくいと言われています。体の脂肪組織は食物中の脂肪酸

● 休診・時間変更のお知らせ
時間変更
 1月24日（木曜日）
 受付 午後5時半まで
 診療 午後6時まで

と似た組成になりやすいといわれており、「飽和脂肪酸」を多く含む食事を摂り続けるとカロリーも多く太りやすくなり炎症を起こしやすくなります。そのために動脈硬化が進み、様々な合併症が現れやすくなります。まだまだ宴会の多い時期ですが、食事には要注意です。 **ちか** **☺**

<食物と脂肪酸の種類>
○飽和脂肪酸を多く含む食品
 動脈硬化を促進させやすい
 肉類・バター・ラード・牛乳・乳製品・卵・パーム油
○不飽和脂肪酸を多く含む食品
 LDLコレステロールを減らし
 HDLコレステロールを増やす
 オリーブ油・菜種油・アボガド・ナッツ類・ペニ花油・ごま油・大豆油・コーン油・えごま油・しそ油
 青魚・鱈・ちか
 *トランス型脂肪酸
 スティックマーガリン・ショートニング
食品成分表示を見ましょう！

【お花のおはなし】第十三回 **☺**



ドライフラワー

生花として皆様に愛でていただいた花々は、その後ドライフラワーとしてクリニックに飾られています。ドライフラワーの歴史は古く、古代エジプトの王のミイラがドライフラワーで作った花冠で

飾られていたそうです。十七世紀ころからはヨーロッパ北部で冬の室内装飾用としてつくられていたと言われています。その後イギリスのフラワーアレンジメントの流行に伴って広く親しまれるようになってきました。日本では、乾燥花と言われていましたが、1965年頃にドライフラワーと命名され広く知られるようになりました。 **まき** **☺**

【食のおはなし】第二十四話 **☺**
『みかん』

みかんはビタミンCが豊富で、みかん2個分で大人の一日分のビタミンCが補給できます。みかんを食べると風邪をひかないと言われますが、それはシネフィリンという酸味成分が含まれているからです。このシネフィリンは温州みかん系特有の成分でオレンジ等には極めて少ないそうです。栄養素は、特に皮の白いすじの部分に多く含まれています。ですから、みかんはできるだけ、すじの部分もたべるようにしましょう。 **とみ** **☺**

● シーパップ治療を保険診療で続けるためには、毎月の通院が必要です。通院をしない場合には、治療の継続ができなくなります。予約がない方、予約日に受診されなかった方には電話で受診の確認をいたします。

● 毎月、保険証を確認いたします。

● マスク・ホースの不具合・機器の点検等は随時お申し出ください。