



芦屋®いいだ内科クリニック NEWS

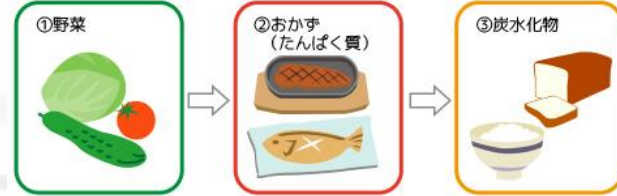


〒659-0065 芦屋市公光町11番5号 芦屋山下ビル3階 ☎0797-61-8767

- 一般内科
- 消化器内科
- 内視鏡内科
- 大腸・胃カメラ検査
- 運動療法
- 栄養療法

年末年始こそベジファースト

ベジファーストとは“ベジタブル(野菜)・ファースト(はじめに)”つまり単純に食事の際に、まず野菜から食べることをいいます。食べる順番を意識し、野菜類を食べてから、肉魚、そしてご飯などの炭水化物と食べ進める方法です。体内の摂取された糖質は通常すい臓から分泌された「インスリン」によってエネルギーに変換するなどして処理されます。炭水化物などの糖質の多いものを取ると血糖値は急上昇しインスリンが処理しきれなくなります。このとき処理しきれなかった血糖は中性脂肪として蓄積され、メタボの原因となっていきます。そこで活躍するのが野菜に多く含まれる食物繊維。食物繊維は糖の吸収を抑える働きがあり、先に食べておくことで血糖値の急上昇を防ぐことができます。ビタミン類が糖質の代謝を高めることも効果的です。また野菜が含む水分によって満腹感が生まれ、食べ過ぎを抑えることも出来ます。きのこや海藻も食物繊維を多く含むので、献立の中に見つけたら積極的に先に食べましょう。年末年始は特に食生活が乱れがちになりますので、特に食べる順番に気を付けてみてください。



1月はイベント盛りだくさん♪お気軽にご参加ください!

●1/22(火)ヨガ体験会&健康アドバイス●

●1/30(水)正しい歩き方講座●

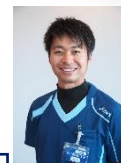
1部 12:00~12:40 2部 13:00~13:40

13:00~14:00



ヨガのレッスンがどういうものかを体験していただきながら、参加者の方の不調の相談やその他ご質問にご対応させていただきます。イベントです。

担当:ほりえ先生



歩く時の正しい動きを知っていますか? 歩き方についての悩みや問題を解決しましょう!

担当:松田先生

院長のRACS運動教室は1/16(水)です♪

1月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

年末年始休診のお知らせ
12/30(日)~1/3(木)

いいだ内科クリニック
オリジナル

豊富な運動プログラム♪

飯田院長 【RACS運動教室】 月1回(水) 13:00~14:00	松田先生 【メディカル運動教室】 月~土 9:00~12:00	ほりえ先生 【ヨガ】 毎週(火) 13:00~14:00
内科的観点で心と体をほぐします (予約制) 無料	少人数制でじっくり体と向き合いたい方へ (予約制) 2,000円~	心と体のメンテナンスはこちら (予約制) 2,500円/回

☺...午前
☺...午後

患者さまの症状にあわせてご紹介しております。お気軽にご相談ください!

←HPIはこちらから

Facebook・アメブロもやっています♪

