

# いしかわ い いん っ しょん 石川医院通信

164

## 診療案内

	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00~12:30	○	○	○	○	○	○	/
午後 2:30~ 7:00	○	○	※	/	○	/	/

※ 乳幼児健診/水曜日 午後 2:30~(予約制)一般診療は午後4時からとなります。  
 ◆ 他に、小児の心理相談「のびのびクラブ」を行っています。(完全予約制)

### お知らせ

★原則として毎週火曜日午後は、診療担当医が変更になります。

**BCG 接種日程(完全予約)**  
 以下は受付時間: 12時00分~12時10分  
 3月5日(火)・3月15日(金)・3月27日(水)  
 4月5日(金)・4月12日(金)・4月24日(水)

発行者/医療法人社団 櫻美会 石川医院

〒174-0071 東京都板橋区常盤台1-61-3

☎03(3960)3940

ホームページアドレス

<https://www.ishikawa-iin.or.jp/>



※ 電話番号はお間違いのないようご注意ください





## ※管理栄養士から※

### ＜バランスの良い食事＞

「主食・主菜・副菜のそろった食事」のことをいいます。

しかし毎日の食事、常に定食のような食事を摂らなければ！とハードルを上げる必要はありません。

主食主菜副菜それぞれの働きと献立のポイントを知って、バランスの良い食事を実践してみませんか？

#### 1) 主食（炭水化物）

\* 身体を動かすエネルギーになる炭水化物の補給源

\* カロリーは食事の骨格

\* ご飯・パン・めん類など

\* 色のイメージは白、淡色のものが多い



#### 2) 主菜

\* 主に血や筋肉など身体を作る働きをするたんぱく質の補給源

\* 肉・魚・卵・大豆製品など

\* 植物性（主に豆類）と動物性（主に肉類）は半々くらいが理想

\* 色のイメージは赤・白など

#### 3) 副菜（ビタミン・ミネラル）

\* 身体の調子を整える働きをするビタミン・ミネラル・食物繊維の補給源

\* エネルギーやたんぱく質が身体の中で働くのを助けている

\* 野菜・海藻・きのこなど

\* 色は緑・オレンジ・赤などさまざま

#### 4) ポイント

\* いろいろな色の食材を食べることを意識

\* 自分の食べきれる量のお皿を一枚用意して全て盛る方法もおすすめ

### ＜食べる順番について＞

目的は急に血糖値が上がるのを防ぐこと

おすすめの食べる順番は、

副菜 → 主菜 → 主食 → 果物

痩せる食べ方、ダイエットとして注目されやすい食べる順番ですが、血糖の急上昇を抑えることで食後の眠気対策にも！日々を健康的に過ごすためにお子さんからご高齢の方まで、ぜひ皆さんで意識してみてください。

## ※受付・事務から※

☆予防接種・乳幼児健診のインターネット予約が、3月4日分から始まりま  
す。詳細は、受付又は、当院ホームページをご覧ください。

☆発熱がある場合は（数日前から含む）、事前に必ずお電話で、発熱外来の  
予約を取ってからお越しください。（直接いらしても、診察できません）。

☆マイナンバーカードによる保険資格確認を行っています。

（従来通りの保険証での受診も、受け付けています。）

☆令和6年3月31日までが有効期限の健診や予防接種

①健康保険組合の特定健診

※各保険組合によって有効期限が異なります。受診券の有効期限をご確認ください。

②麻しん・風しん混合予防接種 2期（小学校就学前の1年間）

③高齢者肺炎球菌予防接種

※予防接種に関する問合せ先：板橋区保健所 予防対策課 03-3579-2321

## ※院長から一言※

今年は寒暖差が激しく、気温も上昇傾向ですね。皆様、体調はいかがですか？急に暑くなるときは、風邪をひきやすくなったり、だるくなったりとさまざまな症状がでます。食事をバランスよくとり、寝不足にならないよう注意しましょう。進学や進級、就職など環境が変わる方も多いと思います。体調不良で困ったら、一人で考え込まず、周囲の専門家（公的な相談電話など）に相談してください。