



DOM' S CAFE (ドムズ・カフェ)



2022

Vol.26

●看護部より

こんにちは。看護師の鈴木です。

特集号でも紹介しましたが、今回も合併症の簡易版を提示します。



「しめじ」と「えのき」で表す 糖尿病の合併症



手足のしびれ
こむら返り



壊疽
足が腐る



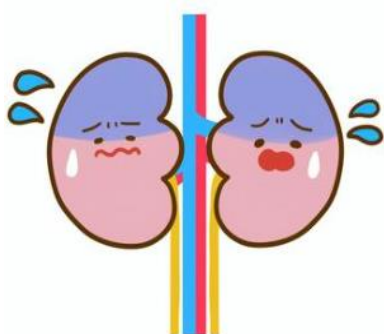
目の症状
網膜症→失明



脳卒中



腎臓の症状
腎症→透析



虚血性心疾患
狭心症や心筋梗塞



果物の適量（いちご編）

Q. いちごはいくつまで食べていいの？

※実物大

★大サイズ

★普通サイズ

★小サイズ



一粒で約36 g。

適量：6～7個

一粒で約22 g。

適量：11個

一粒で9 g。

適量：約27個

いちご大1パックと書いてあるものは、約249gです。

いちごパックと書いてあるものは、普通サイズで約285gです。

いちご小パックと書いてあるものは、約210gのものが多いようです。

いちごの適量が一鉢なのでサイズで食べられる個数が違いますね。



いちごにはビタミンCと
食物繊維が多い果物です。



特大サイズは一粒で約55 g。

適量：4個