



栄養部より

こんにちは。管理栄養士の井上です。

果物には、ビタミン、ミネラル、食物繊維などが含まれています。

健康によい働きがありますが、食べ過ぎると、血糖値上昇や体重・中性脂肪の増加につながりやすいので上手に適量を摂りましょう。

ここではいくつか紹介します。



すいか



皮込みで330 g。
皮抜きで200 g。

夏みかん



皮抜きで200 g。
適量：中1個

さくらんぼ



皮込みで170 g。
皮抜きで150 g。

びわ



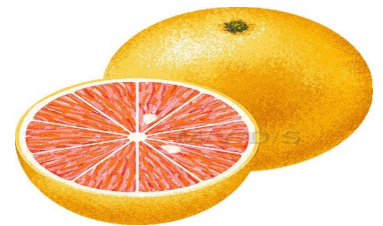
皮込みで290 g。
皮抜きで200 g。
適量：中6個

桃



皮込みで240 g。
皮抜きで200 g。
適量：大1個

グレープフルーツ



皮込みで290 g。
皮抜きで200 g。
適量：大半分

『両手にそっと包める量』と覚えておきましょう！

事務より

事務よりお知らせです。

当院では会計時に自動精算機を導入しております。

診察券での会計処理となりますので、忘れずにお持ち下さい。

会計時、下記にご注意くださいますようお願い致します。



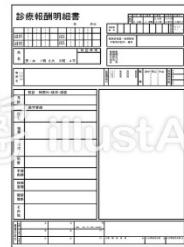
明細書・おつりの取り忘れがございます。
会計の際には精算機返却口を必ずご確認ください。

おつりは、会計直後のみの対応となります。

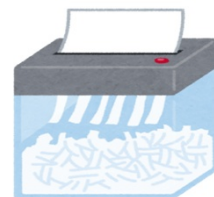
1000円札及び100円硬貨が不足しておりますので
ご協力ください。



明細書は必ず出力が完了してからお取りください。



明細書が不要の場合は自動精算機下のシュレッダーに
お入れください。



クレジットカードは利用できませんので
ご注意ください。



不明な点がございましたらスタッフまでお声かけください。

