

医療法人社団 恵心会 京都武田病院



2025 WINTER

冬号

VOL.278

# 糖尿病ふれあい通信

年始のご挨拶

冬の食事について  
糖尿病教室のお知らせ



Seven Dreams Group

# 新年のご挨拶

“

新年明けましておめでとうございます。  
今年も糖尿病チームの皆と共に、より良い治療を患者さんにご提供できるよう、尽力して参ります。  
また、昨年は患者会イベントで東本願寺や植物園へ出向き、多くの患者さんと交流を持つことができました。  
イベントを通じて、皆さんに運動や食事療法の大切さを発信したいと思っています。  
患者会にご興味のある方は是非、スタッフへお声がけください！



智美先生より

”

“

新年明けましておめでとう御座います。  
当院に赴任して早くも3回目の新年を迎える事となり、時間の流れの速さに、唯々驚いています。今年は更に糖尿病治療や教育、患者会活動に力を入れていく所存です。皆さん、今年もどうぞ宜しくお願いします。



” 南部先生より

## 吉田先生の紹介

出身地：岐阜県 趣味：旅行、車

2024年7月より糖尿病内科医の

吉田先生が 着任されました！

京都に来る前はずっと東海地方に住んでおりました。  
関西は観光地が日帰りや、一泊で行ける距離に沢山あり  
楽しみです。10月は淡路島に行きタチウオ釣りを  
してきました。大阪湾素晴らしいですね。  
皆さまの話をよく聞き、糖尿病だけでなく、幅広く対応  
できるような診療を目指しております。  
よろしくお願ひいたします。



# 冬の食事について

糖尿病患者さまの中には冬にかけて血糖コントロールが乱れがちになる方が多くみられます。

年末年始からの行事続きでついつい食べ過ぎてしまうことや、煮込み料理やオーブン料理など炭水化物、脂質、塩分に偏った食事が多くなることが原因の一つです。

また、冬に旬をむかえる食品はかぼちゃ、さつまいもなど炭水化物量の多いものが多く、食事バランスが偏らないよう注意が必要です。

暖かい季節よりも麺類や汁物の頻度が増えたと思う方は減塩にもチャレンジしてみましょ。カリウム、カルシウムなどのミネラル分は塩分を排泄する作用があるため、具材としてこれらを多く含む食材を使用することは減塩に繋がります。（ほうれん草、しめじ、小松菜など）※腎臓病などでカリウム制限のある方は控えて下さい。

## 冬に旬を迎える旬の食材

特徴：糖度が高く甘い、体を温めてくれる

さつまいも	25.5
かぼちゃ	15.8
さといも	9.2
にんじん	5.1
大根	2.5
ブロッコリー	2.2
白菜	2
レタス	1.8
ほうれん草	0.5

※炭水化物量/100gあたり



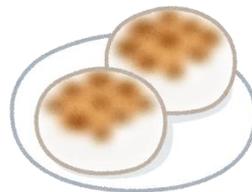
さつまいもやジャガイモを使ったおかずは60g/日（小鉢に入るくらい）までを目安に、他の野菜と組み合わせて食べる。

## 塩分や食べ過ぎに注意する



生姜などの薬味を利用したり、具にカリウムの多い野菜を選ぶ。（※カリウム制限のある方以外）

汁物（塩分約2g）



ご飯150g

||  
丸もち2個（43g）

## おもちの食べ過ぎに注意

## 看護部より

明けましておめでとうございます。インフルエンザや新型コロナが流行しています。初詣など外出された後は手洗いうがいをしてください。バランスのとれた食事と睡眠をしっかりとって体調を整えながら冬を乗り越えましょう。家の中でできる体操などで運動不足を解消しましょう。食べ過ぎや飲み過ぎにはお互いに気をつけましょう。

# 糖尿病教室のお知らせ

## 2025年の予定

・ 2月15日(土)14時～

### 医師からのお話

・ 4月 日時未定

### 患者会イベント

・ 6月21日(土)14時～

### 栄養のお話

参加費無料ですので  
ぜひご参加下さい！



開催場所：七条武田クリニック  
京都市下京区西七条南衣田町3

## 11月30日(土)歩こう会の様子



天気にも恵まれ京都府立植物園にて歩こう会を開催しました。紅葉のベストタイミングでみなさん紅葉狩りを楽しみながら散策しました。



せせらぎともの会では会員を募集しています。お気軽にスタッフまでお尋ねください。



Seven Dreams Group

医療法人社団 恵心会

京都武田病院



☎ 075-312-7001(代表) / 075-312-6739(栄養科)

📍 京都市下京区西七条南衣田町11番地

JR西大路駅下車 徒歩10分