

相川みんなの広報誌

2025年春号



カット野菜で時短レシピ



アロマでリフレッシュ



新入職員の紹介



糖尿病教室のご案内

4月

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

相川みんなの糖尿病教室

今年も糖尿病教室を実施します！
年に一度の糖尿病教室で学び、上手に糖尿病と付き合っていくための治療法を一緒に考えていきましょう。

5月

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

4月から9月の第2火曜日

午後3時から開催します。

詳しくは裏表紙をご覧ください。



6月

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

GW 診療のお知らせ

当院は日曜日・祝日を除き、
通常どおり診療いたします。
スムーズな診療、待ち時間短縮の
ため、WEB 予約・WEB 問診を
ご活用ください。





相川みんなの健康レシピ



カット野菜で時短レシピ

カット野菜を使って時短で作れる2品をご紹介します！
 今回は市販の千切りキャベツ1袋(110g)を使い切るレシピです。
 手軽に食物繊維をとることができ、ボリュームたっぷりでご飯がたえがります。
 野菜が少なくなりがちな朝食にもおすすめです！



ツナトースト

- 食パン(10枚切り) ... 2枚
- 千切りキャベツ ★ ... 80g
- ツナ水煮缶 ★ ... 1缶
- マヨネーズ ★ ... 大さじ1.5

- ① ツナ水煮缶の水を切る。
- ② 千切りキャベツの袋に★を入れて混ぜる。
- ③ 1枚のパンの上に②を全量のせる。
- ④ ③のパンともう1枚のパンをオーブントースターまたはグリルで焼き色がつくまで焼く。(オーブントースターで8分またはグリルで2分半~3分)



トーストせずに食パンで具材をはさむだけにすると、さらに時短になります！



ミルクスープ

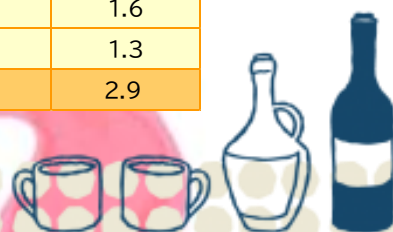
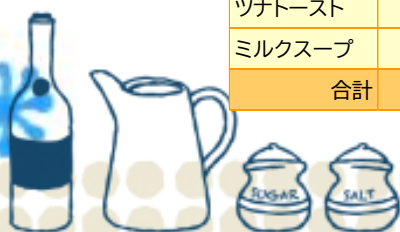
- 千切りキャベツ ... 30g
- 牛乳 ... 200ml
- コンソメ固形 ... 1/2個
(顆粒の場合は小さじ1)

- ① すべての材料を耐熱容器に入れる。
- ② ラップをする。
- ③ 電子レンジ600Wで2分加熱する。
- ④ 全体をかき混ぜて完成。

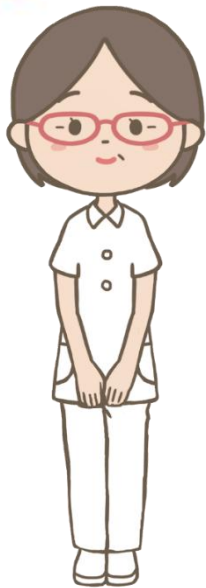


お好みで黒こしょうをかけてもおいしいです♪

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
ツナトースト	370	18.9	17.3	39	4.5	1.6
ミルクスープ	135	7.1	7.7	12.3	0.5	1.3
合計	505	26.0	25.0	51.3	5.0	2.9



新入職員の紹介



看護師: 吉田

2月に入職しました、吉田です。
前職は整形外科、キャリアは30年以上ですが、
内科は初めてです。知覚動考で日々の生活を
変えてみる事にしました。
どうぞよろしくお願いいたします。

趣味: サッカー観戦、家庭菜園

特技: どこでも寝れる

好きな食べ物: スイーツ

苦手な食べ物: 辛い食べ物



アロマでリフレッシュ

おすすめのアロマ  ペパーミント



ペパーミントは鼻づまりなどの呼吸器系の不調に役立ちます。
ハンカチやティッシュに1滴しみこませて使うとお手軽です。
気分をすっきりさせてくれます。

アロマ以外でも、
ミントハーブティーもおすすめです。



※アロマの使用は、乳幼児、妊娠・授乳中の方は注意が必要です。



2025年度 相川みんなの糖尿病教室



意外と知らない、
糖尿病の基本
4/8(火) 講師:院長 梶野



気になる、知りたい、
糖尿病合併症
5/13(火) 講師:佐々木医師



糖尿病の検査、
何を診ている？
6/10(火) 講師:臨床検査技師



しっかり食べて
血糖コントロール
7/8(火) 講師:管理栄養士



やってみよう！
動いて血糖コントロール
8/12(火) 講師:看護師



知って安心！
薬と低血糖対策
9/9(火) 講師:院長 梶野

毎月第2火曜日 (全6回)
午後 3:00~3:40

参加費
無料

当院待合室にて実施

糖尿病の方、そのご家族様、糖尿病について学びたい方、当院を受診したことがない方でも、どなた様でもご参加いただけます。

ZOOM ミーティングにて同時配信
ミーティングID:798 9802 7057
パスコード :3dyc46

当日は時間になりましたら、上記の ID・パスコードを入力し、参加してください。
半角で、アルファベットは大文字・小文字の区別にご注意のうえご入力ください。



内科・糖尿病内科・消化器内科・小児科
各種検診・特定健康診査 各種予防接種 キッズコーナー併設

住所 名古屋市緑区相川3丁目 246-2
TEL 052-875-3792



ホームページ

LINE
おともだち登録



相川みんなの
YouTube Channel

ご予約はこちら



WEB問診の入力は
こちら

広報誌に関する
ご意見はこちら



スギ薬局相川店 すぐ横