

令和7年
12月

WAVE～なみ～

発行
第20号

くろき・ひろクリニック院内報

ごちそうの季節でも大丈夫！～血糖値をゆるやかにする食べ方のコツ～

年末年始はごちそうが増え、血糖が上がりやすい季節です。

今日は、無理なくできる食べ方のポイントをまとめます！

参考にしてみてください😊

✨1. “野菜” か “汁物” から食べる

最初に少し野菜や汁物を食べると、食後の血糖が緩やかになります。

✨2. ゆっくり、よく噛んで

早食いは血糖が上がりやすくなります。**ひと口ずつ**、落ち着いて食べましょう。

✨3. 脂っこい料理を続けない

揚げ物・こってり料理が続く日は、翌日を**「野菜・汁物中心」**にして調整を。

✨4. もちの量は“1個ずつ”

もち1個はご飯1杯の**1/3ほどの糖質**です。あんこ・きなこは控えめに。

✨5. 汁物は“具中心”で

外食・おせちは塩分多め。汁はなるべく残すと血压対策になります。

✨6. 正月明けは少し動く

散歩や足踏みなど、**10分の軽い運動**で体が整いやすくなります。

🌱まとめ

「まず野菜」「ゆっくり食べる」「揚げ物を続けない」この3つを意識すれば、ごちそうの季節も安心です！



♪形成外科からのご案内♪

たるみ、もう悩まない。Density（デンシティ）で自信あふれる肌へ！

「ほうれい線が深くなってきた」「フェイスラインがゆるんできた気がする…」

そんな年齢とともに気になる肌のたるみにはコレ！

“Density（デンシティ）”は、超音波（RF）で肌の深部をしっかりと温め、コラーゲンの生成を促進。

たるんだ肌を内側から引き締めて、ハリと弾力を取り戻すサポートをします。

即効性と持続性を両立した理想のリフトアップが叶います。

🕒施術は約30分、**痛みやダウンタイムもほとんどなく**、気軽に受けることができます♪

さらに、定期的に施術を続けることで、引き締まった肌をキープしやすくなることが期待できます。

「そろそろ何か始めてみたい」と思った方は、**まずはカウンセリングのご予約**をお願いします！



令和7年
12月

WAVE～なみ～

発行
第20号

くろき・ひろクリニック院内報

～今月のレシピ（特別編）～ まるでお餅！？低糖質 大根餅

～材料（6個分）～

- ・大根（根元側がベスト） 200g ・米粉 大さじ2
- ・片栗粉 大さじ1 ・塩 ひとつまみ
- ・油 少量（焼き用）

～作り方～

- ① 大根をすりおろし、ざるに入れ30秒ほど置いて、水分を軽く落とす。
- ② ①を深めの皿に移し、米粉・片栗粉・塩を加え混ぜ合わせ5分ほど置く。
- ③ ②をスプーン2つで丸く整え、油を引いたフライパンの上にのせる。
- ④ まず片面を焼き色が付くまでしっかり焼き、ひっくり返し蓋をして蒸し焼きにする。
- ⑤ 両面に焼き色がついて完成です！！



～今月のレシピ（特別編）～ まるでお餅！？低糖質 豆腐餅

～材料（6個分）～

- ・絹豆腐 150g ・片栗粉 大さじ3
- ・塩 ひとつまみ ・油 少量（焼き用）

～作り方～

- ① 皿に絹豆腐を入れ、泡立て器やスプーンなどでなめらかになるように潰す。
- ② ①に片栗粉・塩を加えて混ぜる。
- ③ スプーン2つで丸く整え、油を引いたフライパンの上にのせる。
- ④ まず片面を焼き色が付くまでしっかり焼き、ひっくり返し蓋をして蒸し焼きにする。
- ⑤ 両面に焼き色がついて完成です！！



12 December, 2025

S	M	T	W	T	F	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
30	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3

今回は低糖質のお餅レシピを紹介しています！

糖質量 大根餅：4g 豆腐餅：3gですが、
もちもちとした食感はとてもお餅のようです😊
お正月に是非お雑煮に入れて食べてみてください🍴

1月の臨時休診のお知らせ

1月1日～1月4日 年始休み

1月22日 終日休診

今年1年お世話になりました。来年もよろしくお願いします！