

～地域密着型の病院を目指して～



しがらき

甲賀市立信楽中央病院 広報誌

旬の果物をおいしく適量に

季節ごとに美味しい果物がたくさん出回っています。夏はスイカやメロン、桃、秋にかけてブドウや梨など水分も多く暑い時期には美味しいですね。

果物にはビタミンやミネラル、食物繊維やカリウムが豊富に含まれており、毎日適量の果物をとることが勧められており、朝食や間食にもおすすめです。

一方で、家庭菜園で一気に採れると、食べる量が増えがちです。制限のある方は目安量を知って、食べ過ぎにも注意しましょう。

果物の目安は 1日 200g(可食部)

果物名	目安量
みかん	2個
りんご	1個
なし	1個
かき	1個
びわ	6個



★ 朝食を抜きがちな人は果物から ★
果物には水分の他、さわやかな食感を与える有機酸が多く香りもよいため朝でも食べやすく、唾液の分泌を促進して食欲の増進にも役立ちます。



糖尿病の方は 80 キロカロリーを目安に

糖尿病患者さんにおける果物の1日目安量は80キロカロリー（1単位）と言われています。上記とは量が変わるので注意しましょう

果物名	目安
みかん	中2個
りんご	1/2個
なし	大1/2個
かき	中1個
ぶどう（巨峰など）	10-15粒
すいか	200g
バナナ	中1本



間食にもおすすめ

お菓子の多くは砂糖や脂肪を多く含み、少しの量でもエネルギーの摂りすぎや血糖値の上昇につながります。菓子類を適量の果物に置き換えることで果物に含まれる水分や食物繊維で満足感が得られ、同時にビタミンなどを補給することもできます。




外来診療表

担当医師							
診療科・曜日			月	火	水	木	金
午前	総合診療科 (内科) (外科) (小児科)	初診	中島	吉川	今枝	田丸	北川
		再診 (予約制)	—	中島	中島	—	中島
			北川	北川	—	北川	—
			今枝	—	—	今枝	今枝
			—	田丸	—	—	田丸
	吉川	—	—	—	—		
整形外科 (水曜日予約制)		—	—	吉川	—	—	
午後	総合診療科	初診	田丸	吉川①③⑤	北川	今枝	吉川
				田丸②④			
		再診 (予約)	—	—	—	—	中島

受付時間・診療時間			
診療科	診療日	受付時間	診療時間 (受付患者終了時まで)
総合診療 (内科・外科・小児科)	月～金	8:00～11:30	9:00～
		13:30～16:00	14:00～
整形外科 (予約制)	毎週水曜日午前	8:00～11:30	9:00～
リハビリテーション科	月～金	8:00～11:30	9:00～

- 1 都合により担当医が変更になる場合があります。
- 2 月はじめと初診の方は保険証をご持参ください。
- 3 再診の方は診察券をご持参ください。
- 4 紹介状をお持ちの方はご持参ください。

当院ホームページをご覧ください。




広報誌 しがらき

編集・発行 甲賀市立信楽中央病院
広報委員会

〒529-1851 滋賀県甲賀市信楽町長野 473

電話：0748-82-0249

FAX：0748-82-3060

<https://www.city.koka.lg.jp/sch/>