

年末年始 必見情報

LIXIL FC マドリエ 寒さ対策に内窓を取り付けませんか?
小玉硝子 千歳店にお任せください!

断熱 **防音** **結露対策** **視線対策**

内窓で、季節に合わせた心地よさ

今ある窓の内側に、もう1枚窓を取り付けるだけで、断熱効果・防音効果がアップ。省エネ効果も期待でき、冷暖房費の節約にもなります。

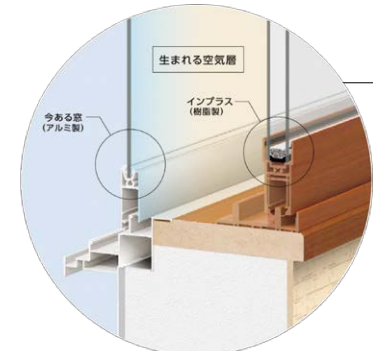


窓の内側に「インプラス」

1窓1時間ほどで施工完了!
今ある窓に **プラスするだけ。**

窓の間にある空気層が壁の役割となります。インプラスはアルミの約1/1000の熱伝導率の樹脂でできています。

引違い窓、Low-E複層ガラス(クリア)グレードの場合	
大 1ヶ所	税込 240,000円~
中 1ヶ所	税込 120,000円~
小 1ヶ所	税込 66,000円~



新技術「ダストバリア」

ホコリや汚れが付着しにくいので、窓辺はいつもスッキリ!お掃除ラクラク!

※LIXIL独自の技術です。※花粉・砂ホコリ・ペットの毛など、色々なものの付着抑制に効果があります。



その他、補助金などのご相談も承っております。お気軽にご相談ください!

10万円以上のご成約で **JCBギフトカード**
ご成約特典 **5,000円分**プレゼント!
※2025年2月末の間、ご成約限定

地域に根付いて **38年** **LIXIL FC マドリエ** 小玉硝子トータル住器株式会社 千歳支店
千歳市豊里1丁目2番19号 TEL 0123-22-1781
12月28日~1月5日までお休みです
サービスショップ

小玉硝子 千歳店は"リクシルPATTOリフォーム"のサービスショップです。

ニューイヤーブレッド
New Year Bread
1月1日、2日、3日の3日間限定販売!!
3種類のパンを詰め合わせたドレモルタオ「パンの福袋」

オリーブのめざめ 1個
フロマーシュデニッシュ 3個
クロッチ 2個

販売価格 **2,800円** (税込)

今年11月から販売を開始した生地にじゃがいもの「インカのめざめ」を練り込んだパン「オリーブのめざめ」と、かつて人気商品として販売していた「フロマーシュデニッシュ」が3日間限定で復活!さらに、2025年1月11日発売予定の新商品「クロッチ」を先行販売!

ドレモルタオ Doremo
Nostalgic Modern LeTAO
Northern Sweets Manner

千歳市朝日町6丁目1-1
TEL 0123-23-1566
営業時間 10:00~17:00

北海道らーめん奥原流 久楽 千歳店
千歳市本町5丁目2-9 TEL 0123-29-5731
平日 11:00~15:00/17:00~22:00
土日祝 11:00~22:00 定休日なし
12/31は15:00まで営業 1/1はお休み

写真:白味噌ラーメン味付玉子トッピングです

1/2~10 9日間限定
新春大感謝祭
クーポン
本券ご持参で
20% OFF
※他サービス併用不可 ※1枚1グループ可

さらに!次回来店時から使える
100円引き券プレゼント!
※お1人様1枚限り

新しい日本酒の世界がここに...
笹松屋
純米大吟醸 45
DASSAI 45
純米大吟醸 45

だっさい **獺祭** 世界に誇る銘酒 正規特約店です
旭酒造(山口県) 磨き四割五分 純米大吟醸

獺祭シリーズの中で最もスタンダード。香り華やかでフルーティーな飲み口♪有名になった理由が飲むとわかります。

720mL 1,985円(税込2,184円)
1,800mL 3,970円(税込4,367円)

住所 恵庭市恵み野西6-20-3
電話番号 0123-36-6001
営業時間 9:30~19:00

年内休まず営業!
1/1~1/3はお休みです。
1/4 10:00~ 初売り予定

今日も元気に!
お達者ライフ
Vol.111 ③糖尿病の治療

古泉循環器内科クリニック
こいすみ たまゆき
古泉 圭透 先生
◇所属学会/内科学会 循環器学会
糖尿病学会心臓病学会
日本透析学会
◇資格/日本医師会認定産業医
日本糖尿病協会登録医

1992年3月:弘前大学医学部卒業
2006年5月:医療法人ヒエタ会 石狩病院 内科部長として勤務
2007年4月:循環器科部長兼外来診療部長となる
2014年7月:古泉循環器内科クリニックを千歳市千代田町に開設

ちゃんとをご覧の皆様、こんにちは。もう今年も終わりに近づいてしまいました。北海道では大晦日にご馳走食べる習慣がありますが、道外だとそうでもなくておそばを追加で食べる程度なんだそうです。食べ過ぎ注意です。

さて、糖尿病の食事療法のお話を続けます。今回は、食事療法というよりは目標とする体重のお話でした。目標とするカロリーは標準体重×身体活動量で計算します。

身体活動量というのは日常生活でどれだけ運動しているのかということを目安とします。概ねデスクワークだと25、立ち仕事で30、力仕事で35程度を目安とします。例えば標準体重が70キロで立ち仕事だと70×30で2100キロカロリーが目標となります。先月もお話ししましたが、ざっくり見た目が太めの男性なら2200キロカロリー以下、小柄な女性なら1600キロカロリー以下、くらいが大雑把な目安です。糖尿病がすごく悪いと痩せてしまうので、その辺りは主治医の先生と相談してください。

さて、量はともかく、質の問題も重要です。前回は軽く触れましたが、以前、「低炭水化物ダイエット」というのがかなり流行った時期があります。結局長い目で見ると高い効果はないという結論が出ましたが、短期的には効果があるようです。集中してダイエットするには向いているように思います。何より「主食を抜く」というのは食事のカロリーをいちいち計算するのが面倒な方にはとっつきやすいですね。ただ、気をつけないといけないのは、脳が炭水化物しか吸収できないので、朝ご飯には炭水化物を取り入れたほうが脳が活性化されると思います。

糖尿病の食事療法の難しさは「少なくともバランスが取れている」という点にあります。闇雲に量を減らすと必要な栄養素が取れていない、なんてこともよくある話です。国内で使われる標準的なテキストである糖尿病の食事療法のための「食品交換表」を見ると6種類に分類されます。糖質を多く含む食品、果物、タンパク質が多く含まれる食品、乳製品、脂肪を多く含む食品、ビタミン、ミネラルを多く含む食品です。それらのバランスを取ることが重要です。かなり難しいことですが僕からのアドバイスとしては、「果物を毎日取ること、コンビニのレジ横の揚げ物には気をつけましょう」ですかね。

2025年が皆様にとって良い一年になりますように。また来年もよろしくお祈りします。

