


















Vol.34 栄養だより

飲み物の糖質を角砂糖で表すと？( : 角砂糖 3g)

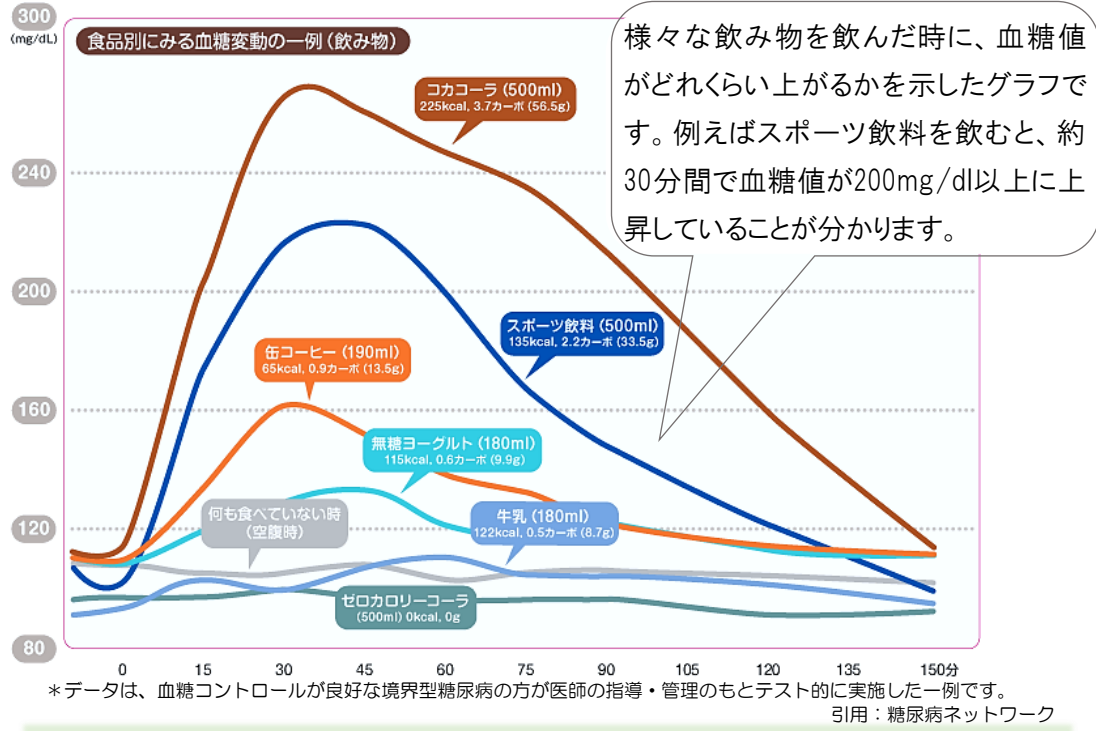
 コーラ 500ml  × 約 19 個分	 果実系炭酸飲料 500ml  × 約 17 個分	 スポーツ飲料 500ml  × 約 10 個分
 飲むヨーグルト 112ml(1 本分)  × 約 5 個分	 みかんジュース 200ml  × 約 7 個分	 コーヒー飲料 240ml(1 本分)  × 約 6 個分
 野菜ジュース 200ml  × 約 5 個分	<div data-bbox="414 970 952 1316" data-label="Text"> <p>野菜ジュースやスムージーには、原材料に砂糖類の表記がなくても、果物などに由来する糖質が多く含まれます。健康的なイメージがありますが、血糖値が高くなる可能性があります。野菜は飲み物からではなく、サラダやスープから「食べて」摂るようにしましょう。</p> </div>	
 トマトジュース (食塩無添加)200ml  × 約 2.5 個分		

当院では管理栄養士による栄養指導を行っています。
ご希望の患者様は主治医にご相談ください。
(栄養指導は、各保険の自己負担に応じた料金が必要となります。)

暑くなると欲しくなる冷た〜い飲み物
美味しく、ついつい飲んでしまう魅惑の味・・・
今月は「飲み物に含まれる糖質をのぞき見！」



2020.7 小川内科・糖尿病内科クリニック



日に日に暑くなるこの頃。今年はマスクをつける機会も多く、例年よりも熱中症への注意が必要です。こまめな水分補給が大切ですが、ジュースや清涼飲料水に含まれる糖質を多量に摂取すると、高血糖状態を引き起こす恐れがあります。お茶かお水でこまめに水分をとることが大切です。

+ 2 杯



入浴中や就寝中は沢山汗をかき、水分が不足しがちです。
「入浴後」、「起床時」には水分を摂りましょう。

参考：毎日の食事のカロリーガイド (女子栄養大学)、糖尿病ネットワーク、健康のために水を飲もう (厚生労働省)