

EIYOU

栄養ナビ

NAVI

栄養管理部

清涼飲料水とりすぎていませんか？

甘くておいしい炭酸飲料やスポーツドリンクなどの飲み物。砂糖がどのくらい含まれているかご存じですか？市販のジュースに含まれる砂糖の量をスティックシュガーに換算してご紹介します。

これから暑くなり水分補給が大切になりますが、清涼飲料水には多くの砂糖が使われています。冷えた状態だと甘さを感じにくく飲みすぎてしまったり、急激な血糖上昇を引き起こしてしまったりする可能性があります。お茶や水で水分補給をしながら、清涼飲料水のとりすぎに注意しましょう。

清涼飲料水の砂糖含有量（スティックシュガー1本3g）

スポーツドリンク
500ml



コーラ
500ml



カフェラテ
500ml



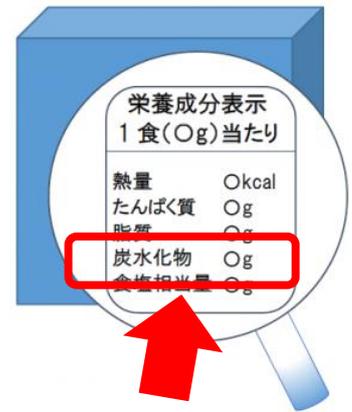
オレンジジュース
500ml



飲むヨーグルト
112g(1本)



乳酸菌飲料
80ml(1本)



ココを確認！

炭水化物もしくは糖質の量を確認しましょう。100ml 当たりで書かれていることが多いので内容量に注意しましょう。

※商品によって含まれる砂糖の量は異なります。

人工甘味料のとりすぎに注意！

**カロリーゼロ
ノンカロリー**

飲料500mlで25kcal未満

**低カロリー
カロリーオフ
カロリー控えめ**

飲料500mlで100kcal未満

人工甘味料は少量で砂糖と同じような甘さを感じられます。でも、とりすぎると

◆実際にはゼロキロカロリーではないため、糖代謝等に影響を及ぼす

◆甘味に対する味覚が鈍り、さらに欲するようになる等の影響があるので、注意しましょう。

暑い夏に！おすすめレシピ

トマトと納豆の塩麴そば

- ・トマト 1/2 個
- ・納豆 1パック
- ・塩麴 小さじ1
- ・醤油 小さじ1/4
- ・塩昆布 ひとつまみ
- ・そば 1玉
- ・大葉 1枚

【作り方】

- ① 納豆は塩麴、醤油を加えてよく混ぜる。トマトはざく切りにする。
- ② そばを茹で、流水で洗い水けをきる。
- ③ 器に②を盛り、トマト、納豆、塩昆布、千切りにした大葉の順にのせる。

【1人分の栄養価】エネルギー360kcal 塩分1.5g



管理栄養士による食事相談を実施しています。

患者様の病状に合わせて食生活のアドバイスなど、わかりやすくお話しします。ご希望の方はお気軽に担当医までご相談ください。

個人栄養指導

月曜日～金曜日 9:30～16:00