

2017年6月～7月

管理栄養士だより



こんにちは、管理栄養士の古仁所（こにしよ）です。
気温の上昇とともに、冷たいジュースが飲みたくなる季節になってきました。
ところが、それらのものは“血糖値を上げやすいもの”です。

例えば、100ml当たり炭水化物が4.8gと記載されている飲み物があるとします。少ないと思いがちですが、500mlのペットボトル飲料なら、その5倍の24gが含まれています。

これは、みかん約2個分の炭水化物量に相当します。

そして、ジュースやスポーツドリンクに含まれる炭水化物は、ブドウ糖や果糖といった単糖類を多く含みます。その為、速やかに血糖値を上げてしまいます！

飲み物は **栄養成分表示** を参考にできるだけエネルギー0kcalのものを選びましょう。

最近では **炭酸水** の種類が増えました。
ただし、同じ**炭酸水**でも0kcalではないものがありますので注意が必要です。

あなたの血糖値を速やかに上げないよう、飲んでみて甘みがあるものは、**栄養成分表示** のエネルギーを確認して下さい。



熱中症が心配で、スポーツ飲料を飲みたい方は、
予診や栄養相談時に、医療スタッフにご相談下さい