

2019年5-6月

古仁所（こにしよ）です。療法を、
無理なく続けられる食事を、
一緒に見つけましょう！

管理栄養士だより



■スポーツ飲料は全員に必要？



だんだんと蒸し暑い日も増えてきました。暑くなれば、熱中症にも気をつけたいところ。熱中症は悪化すると死に至ることもある為、注意が必要です。

ところで、**糖尿病患者さん全員がスポーツ飲料を飲む必要はありません。**

テレビCMで流れる商品のほとんどは、病気ではない方向けです。

思わぬ高血糖を招かない為にも、スポーツ飲料の利用は、**医師・医療スタッフに相談**してからにしたいですね。仕事内容などによっては、スポーツ飲料が必要な場合もありますので、まずは相談を。



基本は、水かお茶で水分補給をして下さい。ノンカフェインのお茶を選ぶと、さらに良いでしょう。

今月の展示では、スポーツ飲料の糖質比較を行いました。あなたがいつも飲んでいるスポーツ飲料は、スティックシュガーが何本入っているでしょうか？確認してみましょう。

