

2021年5-6月

古仁所(こにしよ)です。  
続けられる食事療法を、  
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。場合によっては、スポーツ飲料が必要なケースもありますので、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。

そして今月の掲示では、飲料に含まれる、カロリー、糖質、砂糖の量について比較を行いました。あなたがいつも飲んでいる飲料は、載っているでしょうか？確認してみましょう。

