

2022年5-6月

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。しかしながら、**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。状況により、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。

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。

