

2025 年 5・6 月 管理栄養士だより



血糖値が気になる方の水分補給は？

砂糖など糖類が入った飲み物は、急激な血糖上昇につながる恐れがあります。水やお茶など無糖の水分を基本にしましょう。

人工甘味料で甘みをつけているものは、飲んで良いのか判別が難しいかも知れません。そんな時は、商品の栄養成分表示を確認してください。「エネルギー 0kcal」と記載があるか確かめましょう。

熱中症が心配でスポーツ飲料を飲みたい場合、まずは医師・医療スタッフに相談を。ケースバイケースですが、糖尿病の方が常にスポーツ飲料を飲む必要はありません。

▶ 水分補給のコツ



- 1、**水やお茶**など甘みのないものを選ぶ
- 2、迷ったら、商品の**栄養成分表示**を確認 0kcal の選択
- 3、スポーツ飲料の利用については**相談**

いつも飲んでいるものが、血糖値に影響しているかも知れません。
飲み物に含まれる**糖質量**や**砂糖の換算量**を、
今月の院内展示で確認してくださいね。



※血糖変動には個人差があります