

～栄養だより～

Vol.12(2021年5月号)

【今月のテーマ】
血糖値が気になる方へ②
～飲み物編～



暖かい陽気が続いておりますね！
今月は、血糖値が気になる方の飲み物についてご紹介します♪

※飲み物に含まれるお砂糖の量

比較対象：スティックシュガー(3g) ※厚生労働省 HP より



お茶(500ml 当たり)

 約0本分(約0g)



乳酸菌飲料

(1本65ml 当たり)

 約4本分(約12g)



スポーツドリンク

(500ml 当たり)

 約8本分(約24g)



缶コーヒー牛乳

(185ml 当たり)

 約6本分(約18g)



炭酸飲料(500ml 当たり)

 約19本分(57.3g)



野菜ジュース

(200ml 当たり)

 約3本分(約9g)

※2 ペットボトル症候群

に気をつけよう！！

ペットボトル症候群とは、炭酸飲料や清涼飲料の多飲により、
高血糖状態をまねくことです。

糖分をとり過ぎることで、さらにのどが
渇き、また甘いものを飲む。

この悪循環により、引き起こります。



※2e-ヘルスネット/厚生労働省

日々の飲み物は、どうしたらいいの？



お水やお茶類に変更しましょう！

栄養相談受付中！

管理栄養士がいない店舗でも
店舗スタッフが、管理栄養士と
WEB でつなぎ直接栄養相談が可能です。
お近くのスタッフまでお声がけください♪

